NÚCLEO METACONSCIÊNCIA

O META-HUMANO

O CAMINHO PARA O NOVO ESTADO DE CONSCIÊNCIA

HORÁCIO FRAZÃO

ACESSE NOSSOS CANAIS DE CONTATO

SUMÁRIO

ACESSE NOSSOS CANAIS DE CONTATO

INTRODUÇÃO

Este material encerra um curso baseado em um conceito diferente, novo para muitos, que poderia ser definido por – como o próprio título diz - trilhar O Caminho para o meta-humano. Este termo, a partir do seu radical "*meta*", que significa "cresce, além de", nos remete a um estado além da condição humana atual para a imensa maioria das pessoas, sobretudo em relação aos aspectos voltados à autoconsciência e à plenitude do ser.

Conforme poderão constatar no decorrer deste livro, é um tema de suma importância para a evolução dos seres humanos como indivíduos e, consequentemente, para o salto evolutivo da humanidade. Vale lembrar que você é Toda a humanidade. Quando alcançarmos um nível de cura, tornar-se-á mais provável de ser alcançado por todos.

Tudo que vai ser exposto vem sendo, durante muitos anos – e ainda é –, objeto de estudo e observação, sobretudo de auto-observação, pela pesquisa e aplicação da metodologia científica de modo transpessoal, onde o objeto da observação é você. Neste processo de autopesquisa de longos anos, enquanto consciência, procurei e ainda procuro me observar para compreender meu universo e os fenômenos que estão se movendo dentro dele. Pude constatar que o autodesenvolvimento e a ampliação desta consciência se dá pela observação, e não pelo conhecimento em si. Alguém pode ter todo

o conhecimento do mundo mas, sem se tornar seu próprio objeto de observação, não terá a base para a autotranscendência.

Vivemos claramente em um contexto no qual boa parte do tempo somos levados a dedicar nossa atenção e nossa consciência a tudo, exceto a nós mesmos. Assim, desperdiçamos o tempo sem estarmos com a consciência voltada para dentro, então, as experiências reencarnatórias acabam sendo tão limitadas e mal aproveitadas, porque mudamos e expandimos muito pouco, perdendo, assim, a oportunidade da autodescoberta. Esta é a realidade que, infelizmente, acomete boa parte da humanidade.

O assunto apresentado aqui certamente vai surpreendê-lo, pois a primeira proposta é levar você a compreender exatamente o momento em que se encontra e perceber que, muito provavelmente, possa ter aprendido e criado crenças que estão limitando a sua expansão. Talvez, a partir deste ponto, esta seja a sua constatação: *"preciso repensar tudo, rever profundamente meus valores e como anda a ordem das minhas prioridades."*

Mergulhar profundamente nesse assunto é mergulhar dentro de si mesmo, e isso pode levá-lo a um novo enfoque e a uma nova jornada. Você poderá, então, desenterrar, escancarar certos processos que certamente o desestabilizam. Olhar de perto para aquela forte ideia que o fez acreditar que você é aquele "eu" construído em sua cabeça, baseado em uma história que continua contando para si mesmo.

Vamos abordar tópicos que talvez mexam também com a sua estrutura de crenças, e é importante que façamos isso, para você não manter absoluto e estável o que acredita ser a verdade inquestionável. Adquirir o hábito de não fechar nenhuma conclusão, por mais que aquilo possa parecer uma certeza. Julgo saudável não fechar conclusões porque você pode estar redondamente enganado, e é bem provável que esteja.

Para começar, vamos criar um marco zero, identificar o ponto no qual você se encontra agora. Isso é importante para você se situar e saber exatamente onde e como está, para assim se colocar na posição de se desenvolver na direção apontada aqui, a partir do entendimento do que vem a ser essa condição, esse estado de consciência que o leva a se reconhecer como meta-humano, e porque você e o planeta precisam urgentemente desta nova condição.

Posso afirmar com certeza que o estopim de uma grande mudança em você já foi atingido. Se estas informações chegaram às suas mãos é porque você já está bem alinhado e conectado com o tema, por mais que ainda não perceba isso conscientemente. Agora é só uma questão de, com coragem, seguir em frente.

ACESSE NOSSOS CANAIS DE CONTATO

O META-HUMANO – O QUE É?

Certa vez recebi uma preciosa orientação de uma consciência não-física que provocou um impacto no meu entendimento: *"No atual estágio evolutivo que vocês (humanos) se encontram, a consciência virá da consciência da atividade da não-consciência"*. Isso quer dizer que a consciência como estado maior, mais elevado, virá a partir do momento em que você perceber toda atividade não-consciente em si mesmo, todos aqueles aspectos que, até então, se apresentam de forma inconsciente no seu dia a dia, como condicionamentos, crenças, padrões, etc.

É importante fazer emergir a inconsciência, tornando-se consciente desta corrente de fundo que nos controla e nos mantém em uma condição muito limitada.

O que seria, então, o meta-humano? O que está por trás dessa possibilidade?

DESCONTINUIDADE

A primeira coisa a assimilar é aceitar a possibilidade de provocar algo denominado descontinuidade existencial, o que, por sua vez, é mais que um avanço, é uma descontinuidade evolutiva na qual você salta para um patamar completamente diferente; não se trata de um avanço no sentido linear - a,b,c,d, por exemplo -, mas de um salto descontínuo, algo como ir de "a" para "c", sem passar por "b".

Podemos explorar este conceito ilustrando com o exemplo do que acontece com uma rocha aparentemente impenetrável que, ao longo do tempo, passa por uma série de processos de alterações em sua estrutura e se transforma em algo muito diferente, como um cristal translúcido. Isso é a descontinuidade, assim como certas formas de carbono, que, a partir de processos de alteração em sua estrutura podem virar diamantes.

A descontinuidade evolutiva acontece em todos os reinos da natureza. Explanamos um exemplo do mundo mineral, que é o reino aparentemente mais primitivo e bruto e, ainda assim, conseguimos constatar a possibilidade da descontinuidade: uma coisa que era "x" e se torna "z" sem passar pela fase intermediária.

Podemos perceber a descontinuidade evolutiva em diferentes reinos da natureza. Por conseguinte, transportando o conceito da descontinuidade evolutiva para o Reino Hominal, o homem, falamos em deixar de ser humano para atingir o status de meta-humano. Esta descontinuidade está muito mais relacionada a uma mudança no estado de percepção, logo, de como o homem responde à realidade do que a uma mudança externa.

Trata-se de um estado completamente novo, que modifica toda a existência e que, há alguns milhares de anos, não estava disponível para a humanidade nem sequer no nível do inconsciente coletivo. Agora está acessível, no campo das possibilidades, para qualquer consciência humana, por uma razão muito simples: ao estudarmos a Teoria da Evolução das Espécies fica claro que, se não há descontinuidade, não há evolução. Toda uma espécie pode ser fadada à extinção se, em dado momento, não houver uma grande e significativa mutação que possibilite evolução e avanço.

A civilização humana chegou a um ponto em que necessita provocar essa descontinuidade, uma vez que os níveis de desordem e entropia mental gerados por nós mesmos estão atingindo um ponto crítico o suficiente para comprometer a estrutura da realidade como um todo, bem como a estrutura planetária.

Esta, então, é uma noção geral e introdutória do que vem a ser o processo da meta-humanização: esta descontinuidade, este salto evolutivo para uma situação completamente nova, conforme ilustrada pelo exemplo do diamante.

A CRUZ

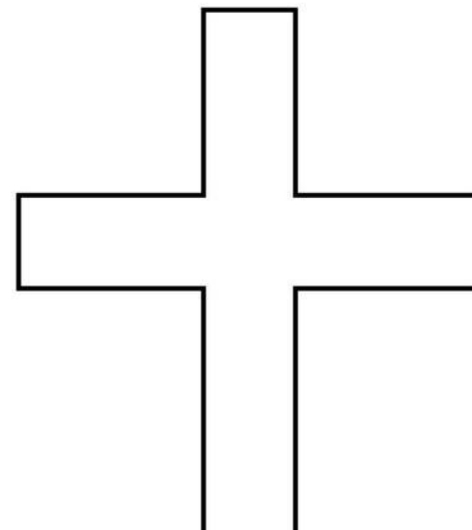
Falar de meta-humano significa entender também o verdadeiro sentido místico e espiritual por trás do sistema da cruz, do símbolo da cruz. No momento em que vivemos há a possibilidade de provocar a descontinuidade evolutiva, e isso implica em produzir a integração do fator ser ao elemento humano. O aspecto humano, sem a dimensão do ser, resume-se a instinto, reação emocional e intelecto. Já quando falamos do ser, consideramos uma dimensão muito maior, que engloba lucidez, paz e amor.

Para amar é preciso estar em paz, para ser feliz é preciso estar em paz, para ser criativo é preciso estar em paz e para provocar o colapso da onda de possibilidades em realidade é preciso estar em paz. Paz, como definição, é a ausência de conflito, isto é, o ser, a presença, a dimensão na qual nos sentimos integrados a todas as coisas.

Estamos funcionando muito pelo aspecto humano e pouco pelo ser. Ainda não integramos a dimensão do ser com o humano para resultar no ser humano mas, quando concretizamos esse binômio, a junção entre ser e humano, já não somos mais humanos, passamos a ser meta-humanos, algo além do humano. O curioso que esta condição que denominamos aqui como meta-humano é uma condição de maior pureza e natureza.

Ser meta-humano independe de um momento no tempo; esta condição pode se dar a qualquer tempo e a qualquer momento. Há 2.500 anos tivemos um meta-humano. Era um momento retrógrado, muito precário em termos de tecnologia e evolução e, ainda assim, tivemos um meta-humano.

Ser é a dimensão vertical, transpessoal; e humano é a dimensão horizontal, pessoal. Logo, ao trazer a dimensão vertical em união com a horizontal você tem a cruz. O ponto de intersecção, o ponto de cruzamento dessas duas dimensões representa o ponto no qual é desligada toda atividade oculta e subterrânea de negatividade em você. Esse ponto de intersecção significa, portanto, a morte de um processo conhecido como ego.

A cruz representa a extinção do ego; por isso é associada à ideia de morte. Num cemitério, o que se vê em cima das tumbas? A cruz. Mas, em um sentido místico, a cruz é exatamente o sinal de que você cumpriu com o propósito do nascimento no corpo, que é morrer para renascer de verdade. Nascemos no corpo para morrer espiritualmente, para nos tornarmos meta-humanos.

ACESSE NOSSOS CANAIS DE CONTATO

NEGATIVIDADE E SOFRIMENTO

Neste exato momento, você pode estar emanando negatividade sem perceber. A emissão de negatividade somada à emissão de mentes polarizadas no negativo produz um campo nervoso e este campo nervoso desperta e se alimenta de sofrimento.

A negatividade que emitimos pode também ser definida como sofrimento. Por estarmos inconscientes, até o momento, destas verdades, mantemos um estado de resistência que, por si só, já é sofrimento. É como aquele calo criado no pé pela insistência de uma pedrinha que pouco a pouco traumatiza a pele do dedo. Para evitar a dor, o corpo cria um revestimento mais denso para tornar a pele mais resistente e eliminar o incômodo. Mas, a pedra, a real causa do incômodo, ainda está lá, nós apenas nos acostumamos com o desconforto.

É um fato curioso que, ao colocar a possibilidade de não ser nenhum feito extraordinário podermos parar este processo, em um primeiro instante soa estranho porque parece algo muito distante, já que o sofrimento é a realidade comum. Mas não deveria ser. O sofrimento ou a emissão de negatividade, logo, resistência, é o que nos priva da possibilidade de saltarmos para o estado de consciência pacífico. Portanto, a condição básica para provocar a descontinuidade é interromper esse mecanismo.

A negatividade tornou-se um hábito, um fenômeno mental e energético tão comum que 99% das pessoas irradiam e a alimen-

tam. A negatividade é, portanto, um dos pilares centrais da estrutura do ego. O ego se desenvolve a partir do desenvolvimento contínuo da negatividade. Você está negando a realidade, está negando a si mesmo e ao outro. Quantas vezes negamos a vida. É por isso que percebemos sempre a presença do desconforto, um desconforto estranho, uma espécie de insatisfação crônica que nada consegue sanar. Por mais que se acumule coisas, obtenha conquistas e possua, a insatisfação permanece lá, incólume.

Nos países desenvolvidos há um grande dilema, pois a crença central é de que a conquista material anula a insatisfação existencial. Esta insatisfação é sentida como um incômodo, um descontentamento, que muitas vezes é interpretado apenas como angústia. No entanto, a constatação prática é que mesmo atingindo o sucesso material, o mecanismo da insatisfação interior permanece ativo. Este mecanismo é um conjunto de atividades que resulta no processo chamado de ego. Como todo processo, o ego pode ser desligado. Para tal, é fundamental perder o medo de morrer psicologicamente. É para o que você está se preparando ao ler este livro, aprendendo a morrer conscientemente para nascer de verdade, isto é, eclodir com uma nova consciência. O autor alemão *Eckhart Tolle*, autor de *"O poder do agora"* e *"O despertar de uma nova consciência"*, diz o seguinte: *"O grande segredo da vida é morrer antes que você morra e descobrir que não existe morte."*. Você nasceu com esse propósito: morrer para então poder viver realmente. Triste não é a morte, porque a morte não existe mas, sim, o fato de as pessoas não chegarem a viver de verdade.

A nova consciência é como um botão de uma flor. Se criarmos as condições necessárias, ela irá florescer e passaremos para um outro estado de Ser. Seres autoconscientes, como Buda e Jesus, foram flores da espécie humana que eclodiram e conseguiram essa integração como meta-humanos. Eles deixaram o planeta, mas ofertaram um novo potencial, ou seja, aumentaram a probabilidade de despertar da raça humano. Isso vem acelerando a evolução de nossa espécie, o Homo Sapiens. Sempre que uma flor humana eclode, o mundo inteiro se renova e aumenta em termos de possibilidades. Uma presença autoconsciente dilata para todos os campos das possibilidades, e começamos a conceber mais do que antes. Cada um de nós pode ser um agente expansor de consciência, um doador de frequência. À medida que nos superamos natural e espontaneamente, tornamos possível a expansão de consciência para todos, pois cada um de nós é toda a humanidade.

A ATIVIDADE MENTAL HUMANA E A CONDIÇÃO DE PECADO

Algumas tradições místicas, assim como muitos místicos e escolas de mistérios, são unânimes ao dizer que a atividade mental "normal" da humanidade herdou uma característica disfuncional. Buda definiu este estado com o termo *Dukkha*, um termo em Páli que significa sofrimento, insatisfação, tristeza. Uma espécie de incômodo psicológico, como um ruído de fundo. Os hinduístas reconhecem este forte elemento da mente humana como *maya*, uma condição que fomenta a ilusão. A ilusão é uma forma de vício que, em excesso, produz depressão. A depressão é um estado interior de rigidez perante uma grande desilusão. Há um mecanismo metafísico natural de autorregulação que visa nos manter no ritmo evolutivo. Uma das suas funções é romper com o processo ilusório. Ou seja, mais cedo ou mais tarde, a mecânica da vida vai atuar em seu benefício, provocando o seu contato com a realidade. A vida vem e desilude você porque ela tem essa função; vem sempre em seu benefício para arrancá-lo do universo psicológico que você criou e não existe. Todo o tempo ela está nos trazendo para a realidade, e como há um forte apego à ilusão, é doloroso o contato. Dói quando a vida vem e, por meio da desilusão, nos abre por dentro, como que dizendo: *"Volta e olha para aquilo que é real".* Machuca, porque somos viciados em ilusão.

A clareza deste fato nos leva à certeza de que a ideia que estamos formando a nosso respeito é uma fraude, assim como a ideia

sobre praticamente tudo, pois estão poluídas com aquilo que esperamos, com aquilo que corresponde às nossas crenças, valores e, o mais importante, todo o sistema mente-corpo, o sistema psicológico e comportamental estão sendo construídos a partir dessa interpretação que temos da realidade, e não a partir da realidade em si.

Reagimos a uma pessoa não pelo que ela é, mas pelo que pensamos que ela é. Todos os nossos comportamentos estão embasados nisso, assim como as nossas empatias e antipatias. Mas esse incômodo é uma interpretação, é um estado de ilusão.

É necessário entrar em contato e trabalhar esse distúrbio herdado que participa da atividade mental humana, que Buda chamava de produtor de *Dukkha*, que o hindú chamava de *maya* e que, segundo o ensinamento genuíno de Jesus, - não da Igreja, mas de Jesus -, o pecado original, ou seja, o estado mental da humanidade. Na visão cristã, esse distúrbio é lido como pecado original.

Estudando o termo "pecado" em sua base grega, idioma no qual foi escrito o Novo Testamento, entendemos que pecado significa errar o alvo, logo, errar o sentido da existência humana. Se não morrer, no sentido da morte do "eu", do ego, não acertamos o alvo. Aí está uma mudança capital nesta concepção, entender que não encarnamos para satisfazer o mundo ou acumular coisas para mostrar às outras pessoas, quase como um jogo, uma brincadeira. Não questiono que, obviamente, é bom ter conforto, mas, frente a um panorama ampliado, tudo isso passa a ser secundário, terciário. De que adianta ter tudo e não se ter? De que adianta ganhar o mundo e perder sua alma, como dizia Jesus? Em outras palavras, de que adianta renascer e não passar realmente pela experiência de se sentir vivo? Na acepção mais pura do termo, entenda *"se sentir vivo"* como sentir a si mesmo, sentir a consciência.

DESPERTAR

É possível que, em algum momento, você já tenha passado pela experiência de ter um vislumbre do que seria essa situação de meta-humano. Se já passou por isso, pode perceber que os Meta-humanos olham para os demais e percebem que ainda estão dormindo e sentem uma verdadeira compaixão, pois aqueles que ainda não conseguiram passar pela morte consciente, não integraram aquelas duas dimensões. Fica inconcebível julgar, não ter compaixão ao ver alguém praticando atos completamente incoerentes e perceber que ela está assim por estar dormindo. É como presenciar uma criança, que ainda não tem noção de seus próprios atos, quebrar um vaso, por exemplo. Como ficar com raiva, ciente de que esta criança ainda não tem a menor coordenação? Qualquer adulto com um mínimo de coerência vai acolher aquela criança, dizendo que está tudo bem, a não ser que o campo nervoso esteja muito intenso, o que acarretará revolta e indignação.

O que fez Jesus? O que disse quando estava na cruz, no auge da crucificação? Qual foi a informação que ele irradiou para o universo, até para atenuar, higienizar aquela atmosfera caótica? *"Pai, perdoai-vos porque eles não sabem o que fazem."* Em outras palavras, *"eles estão em pecado, eles não acertaram o alvo, ainda não floresceram enquanto consciência e ainda não despertaram."*

Neste momento, é preciso mostrar e estimular você a ter a percepção clara de que está dormindo, mesmo que isso seja um choque. É importante manter o foco na afirmação citada anteriormente, de que *"a consciência não virá da consciência da consciência, virá da consciência da não-consciência em você"*; O começo desse processo é se perceber dormindo.

A simbologia da intersecção na cruz faz referência ao chacra cardíaco, já que a descontinuidade evolutiva, que está por trás da condição do meta-humano, é exatamente o momento no qual você supera todo o instinto de controle e de sobrevivência predominantes nos chacras inferiores e se estabelece no cardíaco.

Aquele ponto, o encontro entre a vertical e a horizontal, representa a abertura do chacra cardíaco, e não há como abri-lo enquanto

dorme. Recomendo exercícios para equilíbrio dos chacras, mas para abrir o cardíaco, você precisará estar mais desperto.

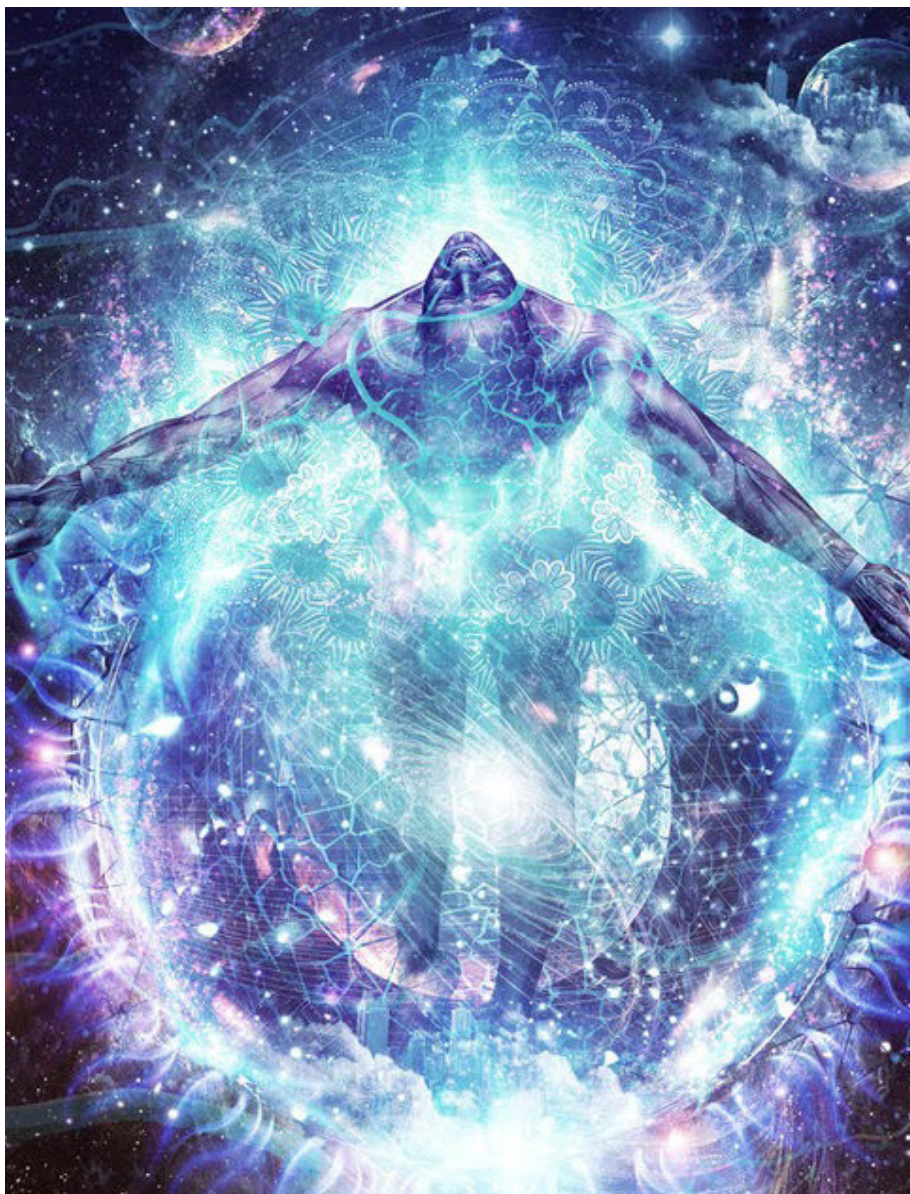
Acordar é o ato mecânico e fisiológico de abrir os olhos pela manhã; despertar é outro fenômeno, é o ato espiritual de acordar.

Recapitulando: estamos em pecado ao errarmos o alvo continuamente. Mas, quando agregamos a dimensão vertical do ser à dimensão horizontal do humano, o ponto de intersecção resulta no momento onde se interrompe toda a atividade negativa, quando ocorre a morte do ego. Ao manifestarmos a condição do status de SER agregado ao HUMANO, deixamos de ser humanos para sermos Meta-humanos. Somos como aquele carbono exposto à alta pressão e temperatura: emergimos como um diamante, por conta da descontinuidade.

O que é o pecado original, segundo a visão de Jesus e os ensinamentos dos cristãos? Seria viver de maneira desorientada, cega e, portanto, sofrer e causar sofrimento. Por isso os consultórios terapêuticos estão lotados, porque a maioria das pessoas vive sem orientação - se não conseguimos sentir a orientação interior da totalidade íntima, buscaremos orientação externa. Por isso há multidões buscando igrejas, terapias, psicólogos e psiquiatras. Porque vivem este dilema: *"Não consigo sentir a orientação, porque eu estou errando o alvo."* Se Jesus estivesse aqui novamente, diria: *"Você está em pecado."*

As diversas classes de terapias são um meio de busca por orientação interior, mas chegará o momento em que, neste planeta, certas atividades não serão necessárias. Não precisaremos de médicos, já que estaremos tão alinhados com as duas dimensões que o nosso poder de autocura será natural. Na verdade já é, tanto que o corpo possui a função intrínseca de se autorregular. Se estivermos em equilíbrio, o organismo consegue restaurar a homeostase, a harmonia dinâmica.

Podemos ver este fenômeno em casos externos e periféricos, como um corte, por exemplo. Um trauma é uma espécie de "corte na sua mente", que pode se regenerar automaticamente se a sua mente estiver funcionando de forma saudável e equilibrada.

Mentalmente, usamos um mecanismo responsável por deixarmos de perceber o estímulo contínuo para não ter que lidar com ele. É como o motor da geladeira: você só percebe que estava ligado, que estava gerando ruído, quando ele desliga. Nós estamos mais ou menos assim, anestesiados para não ter que lidar com este desconforto íntimo que nos impede de sentir a plenitude e a paz genuína. Em alguns momentos que você tem a experiência fugaz de não sentir o incômodo, é tão maravilhoso que, mesmo que dure apenas alguns poucos segundos, vale a pena.

INCONSCIÊNCIA COMUM E PROFUNDA

Ao observar a atividade cerebral quando dormimos, iremos registrar duas situações: sono com sonho, referido pela sigla em inglês REM, que significa movimento ocular rápido e com duração média de 90 minutos, e o estágio de sono sem sonho; que se sucedem até que acordemos. Essa é a condição neurológica quando você se deita, e tem uma função para isso. Da mesma forma, no dia a dia estamos oscilando num comportamento ciclotímico entre a inconsciência comum e a inconsciência profunda. Na grande maioria das vezes, não há sequer um hiato de despertar. Imagine uma pessoa que passa 80 anos sonhando, alternando entre sono com sonhos e sono sem sonhos, deitada na cama; isso é algo muito próximo do que a maioria dos humanos vive.

Mas o que é inconsciência comum e inconsciência profunda? Inconsciência é outro termo para designar o fenômeno de resistência ou sofrimento. Então, oscilamos do sofrimento comum para o sofrimento profundo.

A inconsciência comum não é um sofrimento agudo, insuportável, mas aquela sensação contínua de desconforto, de insatisfação e ansiedade que, inclusive, você pode estar sentindo agora. Neste exato momento, estamos em inconsciência comum, e podemos defini-la como a identificação com os nossos processos de pensamentos e emoções, nossas reações, desejos e aversões - nosso estado mental "normal", produtor de *Dukkha*, *maya* e pecado.

A ansiedade é um bom exemplo desse estado: é um desconforto suportável, ao qual se está acostumado ao ponto de nem percebê-lo – a não ser que seja interrompido. É tão normal entre as pessoas que se tornou parte da inconsciência comum. Uma analogia perfeita para ilustrar isso é dizer que a pessoa está como no sono REM, no sono com sonhos, já que na inconsciência comum vivemos criando ilusões, presos no universo ilusório que vestimos em nossas cabeças.

Podemos relacionar algumas das inclinações emocionais de quem vive em inconsciência comum, além do estado de ansiedade. São elas: *desejo desenfreado, reação aguçada, mania de controle, posse, orgulho, medo, compulsão, consumismo,* entre outras.

Você sabia que toda vez que está com medo, você está na condição de sono com sonhos? Porque o medo é talvez a mais cruel forma de ilusão, a mais cruel forma de se iludir. Chega a ser um ato perverso contra seu bem-estar, iludir-se nesse mundo de ilusão, porque o medo nada mais é do que se privar da vida, estar fora dela, e isso acontece no momento em que você, devido a esse medo, está se roubando o direito de estar aqui por inteiro, no único ponto no qual a intersecção é possível, no agora. Estar completamente aqui e agora impossibilita cometer o ato cruel de evocar a pior de todas as ilusões: a tentativa de se colocar dentro de um futuro trágico.

Quando você entra no sofrimento profundo, aquele conjunto de atividades geradoras de negatividade, baseadas em negação, se energiza e, por consequência, energiza fortemente as estruturas do ego. Daí, aquela insatisfação à qual estamos acostumados se transforma num sofrimento intenso, aquela sensação que o leva a olhar para sua vida e querer desistir de tudo e sumir. Este estado de sofrimento profundo tem como base a angústia, o aperto no peito aparentemente insolúvel, o se sentir insuportável para si mesmo. Esta é a atmosfera interior da inconsciência profunda.

Aqui, o estado é análogo com o sono sem sonhos. Ocorre a expansão da negatividade em forma de medo, raiva, depressão e até mesmo agressão. Quando o sofrimento se torna tão insuportável que você se sente compelido a causar sofrimento ao outro. Toda vez que o sofrimento alcança este patamar, você tende a causar sofrimento aos outros. A pessoa agressiva e violenta, está experimentando um nível muito profundo de dor psicológica, por conta da hiperenergização das estruturas do ego.

Para uma pessoa chegar à agressão verbal ou física, internamente já houve a expansão da negatividade e da resistência. Remetendo ao início deste livro, afirmei que todos estamos emanando negatividade, sob a forma da tendência de negar a realidade – negar é negatividade. Assim, expande-se esta negatividade e a pessoa, ao constatar um forte sofrimento que chegou ao ponto de se tornar insuportável, sente necessidade de canalizar o sofrimento em algo ou em alguém.

Este estado pode gerar fenômenos múltiplos: suponhamos que alguém está em sofrimento, com um campo negativo muito forte e ativo. Esta mesma pessoa passa por outra que, até então, estava

no nível de inconsciência comum, podendo se sentir ansiosa, preocupada e agitada. Mesmo sem ter consciência, ela sente a forte influência do outro que está com o campo nervoso hiperativo e tem seu campo negativo (que estava parcialmente desligado) desperto. Naquele momento do despertar do seu campo nervoso, egoico, ela salta do modo de inconsciência comum para o da inconsciência profunda. Agora, sua ansiedade e preocupações assumiram a forma de um medo perturbador, desesperança e, inevitavelmente, ela irá canalizar este sofrimento profundo em alguma coisa ou em outra pessoa, para tornar seu sofrimento antes profundo, tolerável. A presença de um campo assim pode fazer alguém com pouca consciência ou presença entrar em profundo sofrimento. Até chegar o momento no qual a excitação de tal campo decai e o processo se atenua. Mas a pessoa se sentirá profundamente exaurida. E a qualquer momento ela poderá ter um outro ataque do seu campo egoico.

Agora, imagine alguém que tenha esse campo negativo fraco, ou já não o tenha porque despertou. O despertar da consciência provoca a transmutação definitiva desta atividade negativa de tal campo. O que causa uma pessoa despertar por onde passa? Ela literalmente desliga tudo, neutraliza todos os campos negativos sem precisar fazer ou falar nada, ela simplesmente está ali. Ao passar por uma pessoa portadora de negatividade, patrocina a inibição do seu campo, criando a condição para que a outra pessoa tenha momentos de *insights*, momentos em que a sua consciência expande e alcança outra compreensão da realidade.

Seres neste nível de despertar já não são atingidos por pessoas em inconsciência profunda. Não há sinergismo nenhum e a influência negativa se dissolve em contato com o campo de presença de alta frequência. Talvez essa pessoa entre em descontinuidade evolutiva, ou seja, o campo positivo é tão superior que influencia o negativo.

Estes seres, devido ao estado que alcançaram, têm o poder de provocar isso. A pessoa que está se desenvolvendo ou já se meta-humanizou é como um pedaço de madeira queimando muito forte, e os demais são gravetos queimando pouco: quando se aproxima, faz seu graveto queimar tão forte como o dela. Ela doa frequência, compartilha parte da chama que faz brilhar a sua própria consciência.

ESTÁGIOS

O processo da meta-humanização é uma jornada do nível pessoal para o transpessoal. Essa jornada envolve as seguintes situações:

- **Estágio 1 – vítima, nível pessoal/ausência de intenção**

Talvez seja o estado em que persiste a grande maioria. É aquela pessoa cuja percepção focaliza o vitimismo. Ao explorar a visão de universo de alguém assim, veremos que seu contexto de vida é o de quem sempre sofre o efeito, de quem não tem nenhuma voz ativa e, portanto, não consegue usar sua intenção, não consegue gerar informações nem caminhos e, consequentemente, não admite possibilidades.

Então, o estado de consciência por trás da vítima é um estado de muita contração, ela está se colocando de forma muito pequena. Esta é outra forma de agressão contra si próprio. Quando você se faz de vítima, se agride, por estar cego em relação ao seu poder infinito. Dá para imaginar o impacto disso nos meandros do seu universo psicológico emocional. Isso é muito sério, porque do vitimismo vem a baixa autoestima, da baixa autoestima vem o abandono, e do abandono vem o medo, já que se você se abandona já não está mais aqui, realmente.

Superado esse nível, vamos para o seguinte:

- **Estágio 2 – controle, nível pessoal/intenção**

Este ainda é um nível pessoal, mas já existe a intenção. Aqui você quer controlar tudo, acha que tem o controle sobre tudo. O que é o controle? É necessitar que todos se tornem o que esperamos para ficarmos bem, que o mundo corresponda às nossas expectativas, senão, não aceitaremos. Podemos imaginar o sofrimento que será gerado. O controle é a maior fábrica de ilusões, porque o faz viver o tempo todo esperando que o mundo supra as suas expectativas.

Então, da vítima avançamos para o controle. O controle, aqui, não tem nada a ver com poder ou domínio mas, com o querer, com a manipulação do outro para ter o ganho emocional de que se vê dependente. Nesse nível se desenvolve uma síndrome do vício pelo poder, seja pelo poder financeiro, político, midiático, entre tantos outros.

Há pessoas que vivem embriagadas com isso, sem perceber que estão tentando dinamizar uma coisa que precisam abandonar; Estão, na verdade, reforçando aquilo que as limita, que é o senso do "eu", a ideia que têm sobre si mesmas e sobre a qual querem convencer aos outros. Cedo ou tarde, o princípio natural de cura canalizado pela força da vida desmantela esta estrutura ilusória. É uma fase muito delicada e complicada, da qual muitos não conseguem sair e passam vidas reencarnando, sem conseguir superar a questão do controle.

Deste estágio, rompida esta crítica etapa do controle, você acessa a camada seguinte, ou o estágio 3.

- **Estágio 3 - poder pessoal, nível impessoal/intenção e inspiração**

Aqui você descobre o seu poder pessoal. Já não é mais controle e, sim, poder, o que é diferente. Costumo colocar essa fase em destaque porque é uma fase de transição, na qual você sai do nível pessoal e entra no impessoal, onde começa a ter uma relação mais sutil e já oscila entre intenção e inspiração.

Vamos entender isso: quando falamos de nível pessoal, usamos o falso senso do eu e associamos tudo a ele e às ideias de quem pensamos ser. Em outras palavras, levamos tudo para o lado pessoal. Em um rápido exemplo, imagine você em um restaurante e o garçom eventualmente entrega uma sopa fria na sua mesa. Qual seria a sua reação mais provável? Você iria achar que ele fez aquilo para te prejudicar, sendo que ele nem te conhece. Seu melhor amigo não te ligou no seu aniversário, e até você saber realmente o que aconteceu, suas fantasias foram longe e você passa a se sentir no direito de combater tal atitude. Passado um tempo, descobre que o pai dele, no dia do seu aniversário morrera. É um exemplo bem drástico para ilustrar o que é nível pessoal. *"O mundo está contra mim"*, até a mosca que pousou na sua sopa (que o garçom entregou fria de propósito) tem a intenção de prejudicá-lo.

No nível impessoal, você já não está mais nessa relação; alguém pode te olhar com um semblante inquisidor ou ameaçador, que você simplesmente não sentirá absolutamente nada. Aqui começa um processo muito bonito, o seu processo de identificação com o mental se enfraquece. Agora, como você já não está mais identificado com a ideia de quem pensa ser, o julgamento dos outros não tem mais peso. Isso é ser impessoal. Não tem nada a ver com ser frio, ou frívolo, é um processo de maior lucidez, de menos reação e mais resposta. Você se torna mais responsivo e com uma ação de maior alcance.

Nessa fase começa a acontecer a oscilação da intenção para a inspiração, sendo intenção igual ao pensamento que sai do "eu" e vai para o cosmos, e inspiração, a informação que vem do cosmos em direção a você. Logo, intenção é pensamento que sai e inspiração é informação que chega.

Neste ponto, é possível viver momentos nos quais se está exatamente entre a inconsciência comum e a inconsciência profunda. Ainda não é o despertar genuíno, mas alguns momentos de graça. Esse estado de graça ocorre quando se quebra a relação de perda e ganho e não se está mais nesta relação, mas entre elas. É um maravilhoso estado de percepção, de gravidade zero interior e leveza.

Por fim, temos o último estágio:

- **Estágio 4 – entrega, nível transpessoal/inspiração**

O que é a entrega? Pode-se definir como estar rendido ao momento presente e à realidade, sem resistência. Não há mais sofrimento, logo, não há mais inconsciência. Você está desperto.

Não há mais controle, você é o espaço onde tudo acontece. Fica claro constatar que aqui já não é mais o movimento do intelecto que atua, mas, sim, da consciência. E este movimento é tão forte que você constata que desejo/vontade e intenção são limitações. Nesse nível, você não quer mais nada, não gera mais nenhuma intenção, apenas se torna um canal para receber a informação que vem. Não existe mais o pensamento que sai, somente a informação divina que chega; isso é inspiração.

Só assim você será capaz de acertar o alvo, de encontrar o seu caminho. Conclui-se, inclusive, que é redundante falar em encontrar o caminho, pois nesse grau, descobre-se que você é o caminho. Não há caminho, você é o caminho, a verdade e a vida. Quando Jesus disse isso, era um ensinamento para passar pela morte.

Quando Jesus afirmou, *"eu sou o caminho, a verdade e a vida"*, foi muito coerente ,mas ninguém entendeu realmente o que ele quis dizer, que era justamente afirmar que você é o caminho. Não o "eu", o ego; O "eu sou", que ele está dizendo, é aquilo que é em si. Como todo mestre de si mesmo, ele ensina o tempo todo na prática, pelo exemplo. É claro que uma pessoa na inconsciência comum vai que-

rer segui-lo por entender que ele, como pessoa, era o caminho. Esse é o maior equívoco religioso: tomar Jesus como o caminho.

Ele, inclusive, não estava tentando ensinar, estava sendo, é diferente. O meta-humano não quer ensinar, ele é o ensinamento.

Trabalharemos com ferramentas para sobrepujar a atração do nível pessoal e entrar no nível impessoal. Imagine uma pessoa totalmente transpessoal; isso quer dizer alguém que não julga, não sente pena, não reage, respeita, tem compaixão e ama. Será que você, estando ainda numa condição mais pessoal, lidaria bem com alguém assim? Certamente não, quem é muito pessoal interpreta como indiferença ou rejeição alguém que não polariza mais seu sentimento, pois sente que tudo é uma coisa só. Ele já está com sua consciência numa espécie de *spin* global, está polarizado com o universo, enquanto você está no *spin* local, polarizado com o que você acha que é.

Ilustrando: alguém em nível pessoal pressupõe que *"para amar você, vou ter que conhecê-lo muito bem; Quem é você?"* Veja a condição que se coloca para emanar sentimento. Julga-se nececessário gerar uma ideia intelectual a seu respeito para compartilhar um pouco de carinho. Um meta-humano emana com a mesma intensidade de respeito, amor e compaixão para uma pedra, para um cachorro ou para você, não tem diferença nenhuma para ele. Só quem está numa situação pessoal não saberá lidar com tamanha liberdade de amar, porque clama por atenção especial, por uma relação pessoal. Emana carinho e exige o *feedback* desse carinho. O transpessoal emana e é tão completo em si mesmo que o amor vai para você por completo, não precisa de *feedback*. O ser está simplesmente emanando, sem se preocupar se vai ter retorno. Isso é só um exemplo para dar uma noção de como se expande e torna maior, mais bonita e elegante a experiência da vida e do contato humano.

Qual é a principal constatação transpessoal que precisamos ter, que indicará o ponto de transição para o meta-humano?

Voltando ao quarto estágio, da entrega, você tem escolhas, mas não tem o controle. Paradoxalmente, quanto mais se permite perder o controle, maior será a possibilidade de escolhas, mais sentirá o campo das possibilidades. Essa é a constatação - ter escolhas, mas não o controle. A partir daí acessamos outro patamar que se resume em algo muito simples: o estado de meta-humano é um estado que permite realmente escolher.

ARBÍTRIO

Se você descobrisse que ainda não exerce tanto o seu livre-arbítrio? E que, por conta disso, passa boa parte do tempo sem fazer escolhas, e por isso sua vida não se renova? A questão, então, passa a ser: como escolher? O fato é que se não fizermos escolhas, não poderemos renovar nossas vidas e criar novas realidades.

Vamos anexar mais uma referência a esta situação do meta-humano. O meta-humano é aquele que possui a habilidade e a capa-

cidade de exercer o real arbítrio, e isso muda tudo: não me refiro às decisões arbitrárias práticas, sair da sala e ir para o banheiro, ou tomar um café na padaria; não falo desse nível de arbítrio, isso não é escolha e, sim, decisão. Arbitrar é ter o poder de mudar a realidade ao focar numa escolha. Por exemplo: quero me curar, eu escolho curar essa doença, e me curo - isso é arbítrio. Escolho expandir minha vida profissional e assim o faço; escolho prosperar e consigo; escolho ter uma experiência afetiva plena com alguém que irá somar e isso se realiza; a isso pode se chamar de verdadeiro arbítrio.

O foco agora passa a ser como escolher e como fazer a escolha, correto?

No nível pessoal não escolhemos, não podemos, pois neste nível, num nível egoico, aquilo que chamamos de escolha tem um escopo muito limitado e se resume a fatores práticos, que não geram mudanças na realidade. As articulações no nível pessoal são sobre aquilo que já existe, porém, uma escolha é um processo no qual se cria algo novo. Por isso que há muita repetição e passamos boa parte do tempo repetindo as mesmas situações. Como Einstein disse uma vez: *"O que as pessoas chamam de mudança nada mais é que o deslocamento de um preconceito de um ponto para outro."* E isso não é mudar.

O mundo, como reflexo da atividade da média da consciência humana, mostra bem isso: nosso mundo vem se repetindo. Não digo que nunca tenha havido momentos em que o ato de escolher não ocorreu; Inclusive, as pessoas que realmente escolheram provocaram mudanças na história, mas vamos trazer isso para a nossa esfera pessoal no sentido de individualidade, para entender as bases funcionais deste processo.

O verdadeiro arbítrio é aquele que transforma as possibilidades disponíveis em experiência consciente. Eu escolho a prosperidade e tenho a experiência consciente da prosperidade, por exemplo; qualquer que seja a escolha, manifesto a sua experiência consciente. Para este patamar de escolha, de arbítrio, o nível pessoal é insuficiente. Sendo assim, se faz pertinente uma pergunta: como se vive sem ter acesso ao arbítrio? A resposta é: não se vive, sobrevive.

MATRIX

Chegamos agora em outra questão: a Matrix. A verdade é que você não está na Matrix. É a Matrix que está em você, como uma espécie de software, um conjunto de atividades negativas que o mantém preso num estado de não escolha - isso é a Matrix. Um rol de atividades de negação oriundo dessa espécie de software, que nada mais é do que o seu próprio ego. O ego é um processo sustentado por crenças e padrões limitadores.

Você nunca esteve na Matrix, é a Matrix que sempre esteve em você. Ela não é real; não passa desse conjunto de atividades negativas oriundas do seu próprio ego, que o mantém preso num estado de não escolha, de não arbítrio, logo, num estado de prisão, pois,

uma vez que você não consegue usar o seu livre-arbítrio, não é livre o bastante para escolher, "escolhe" apenas aquilo que já foi escolhido por muitos. Portanto, a sua realidade será igual à de todos.

Compreender isso é mudar a perspectiva. Você carrega isso onde estiver.

As escolhas que você tem feito podem estar satisfazendo apenas a sobrevivência mas são insuficientes para que se produza uma descontinuidade na sua existência, isto é, provocar uma mudança genuína, um salto quântico.

O meta-humano, portanto, o indivíduo que possui o estado característico do meta-humano, é aquele que já descartou a Matrix de si, logo, está livre, tem à sua disposição o poder de arbitrar realmente. É claro que a ampliação do poder de arbitrar é gradual e contínua à medida em que damos andamento no nosso autodesenvolvimento rumo ao status de meta-humano.

Nunca lhe pareceu esquisito querer tanto as coisas e não conseguir colapsar, manifestá-las na sua experiência? Descartar isso requer a incorporação de novos processos, levando-o a mudar suas respostas na prática, flexibilizando a sua consciência, para desencadear momentos, à princípio, em que se sente livre, momentos esses que você define como felicidade.

Vamos, então, redefinir o conceito de felicidade. Felicidade é um estado no qual, por um momento, você sente a liberdade de arbitrar, sente que as escolhas estão disponíveis. Isso é uma referência nova e muito importante. Felicidade é quando você se sente livre para Ser e exercer o seu poder de arbítrio. Por isso é muito complicado viver no estado de não arbítrio, de não escolha: você quer tantas coisas, mas as escolhas não estão disponíveis; Na verdade, claro que estão, mas você não consegue acessá-las por possuir aquele distúrbio, aquele forte elemento na sua atividade mental, que mantém você aprisionado em seu ego, na Matrix.

Como começar o processo de se libertar da Matrix internamente? Como provocar a dissociação deste programa mental que caracteriza o conjunto de atividades do processo egoico?

O META-HUMANO – O COMEÇO DA JORNADA

A Matrix limitadora e suas atividades negativas nos levam a uma forma de interpretação que gera o mundo psicológico no qual estamos presos, onde não temos escolhas, não arbitramos, não temos o poder de mudar a realidade. Este arbítrio que nos leva a mudar, transformar e recriar, não surge em uma situação em que se habita este universo psicológico.

Cada um está vivendo um mundo psicológico próprio, baseado em ideias das mais diversas. Tais ideias nos dizem que não podemos ser nós mesmos e que a aprovação dos outros é importante, etc. Vamos ver como funciona essa atividade interna que nos mantém prisioneiros do mundo psicológico e como começar a interrompê-la. Entre nós e este mundo psicológico que vestimos em nossas cabeças, há a vida. Superá-lo representa restaurar definitivamente a conexão com a vida e com a realidade.

REALIDADE

Neste momento você não está contatando a realidade mas, sim, lidando com suas interpretações do que é a realidade. Essas interpretações provocam uma série de reações. Como saber se estamos contatando a realidade, logo, a vida? Se notarmos que há um movimento, na verdade, um ruído, que nos leva a sentir o menor desconforto interno, que nos leva a ficar ansiosos, preocupados e tensos, a Matrix está presente e, portanto, nosso contato é apenas com a nossa interpretação particular da realidade.

Por exemplo, você pode achar que não está ansioso, não sente nenhum desses ruídos, mas se acostumou tanto com isso, vive tão insatisfeito, em tamanho sofrimento, que já não é capaz de perceber. Por isso, muitas vezes é uma experiência chocante quando alguém com um nível de consciência mais aprimorado, aperfeiçoado, maior que a média, alguém que consegue estar muito presente e, portanto, que já não tem a Matrix dentro de si, pode patrocinar temporariamente uma experiência que permite a possibilidade de contatarmos, mesmo que só por alguns momentos, a vida, a realidade.

Um ser assim, quando está por perto, sem falar absolutamente nada, propõe: "Toca a realidade um pouco, toca a vida, sente a vida. Você sente que isso é tão extraordinário, pleno e rico que, no vício pela dor e sofrimento, e no hábito de viver usando este mundo psicológico como interface com a realidade -, ficaria desconcertado exatamente como alguém que está preso há 20 anos e de repente alguém abre a porta da cela. Ele pode sair, mas não sabe o que fazer com a liberdade. Da mesma forma, é impressionante como temos medo da liberdade porque estamos acostumados e viciados com nossa interpretação de mundo limitante.

Em algumas circunstâncias, você toca a vida, contata o real, e esses fugazes momentos permitem perceber que, na ausência de necessidades, você já é pleno. São momentos em que você constata que não tem necessidades emocionais. Você precisa de roupas, do funileiro para arrumar o carro, do padeiro; precisa de coisas e pessoas por questões práticas, mas não tem nenhuma necessidade emocional.

Você não necessita de carinho, de amor, atenção ou aprovação porque, na ausência de necessidades, você é tudo isso. Sei que isso fere os princípios básicos da Psicologia Clássica, e há profissionais graduados, com PhD, defendendo que o ser humano precisa de carinho, precisa ser amado. Mas, em uma visão fundamentada na Psicologia dos Budas, percebe-se que você é pleno se for capaz de descartar e liberar este universo psicológico. Em outras palavras, neutralizar, parar o processo egoico; Fundamentalmente, eliminar e superar aquele forte elemento que está acoplado ou embutido na atividade mental e que resulta num distúrbio.

O ponto fundamental no processo do meta-humano é tornar disponível a liberação desta constatação: a Matrix é o mundo psicológico no qual você não tem escolha, está preso. Libertar-se disso e descobrir como realmente pode escolher, como fazer isso e como funciona.

INTENÇÕES INCONSCIENTES

Um neurocientista mexicano, *Benjamin Libet*, começou a fazer interessantíssimas experiências nas quais constatou, por exemplo, que o cérebro diz o que fazer antes mesmo que você tome, conscientemente, a decisão de fazê-lo. Ele percebeu que, antes de um indivíduo gerar uma intenção, surge um surto de atividade cerebral.

Imaginemos o seguinte: quando se está parado, sem fazer nada, não há estímulo, tem-se o cérebro em estado de repouso. Numa palestra, por exemplo, passado algum tempo de exposição, as pessoas já se acostumaram com a imagem projetada e com o palestrante, estão numa atividade cerebral "x"; ao acontecer qualquer coisa de diferente ou se o *slide* for trocado, nos cérebros daquelas pessoas gera-se um surto de atividade elétrica que se denomina, na neurofisiologia, potencial evocado, que nada mais é o cérebro se preparando para disparar o impulso eletroquímico e responder a um estímulo.

Ele descobriu que, antes mesmo que se decida fazer algo, o cérebro já sabe - na verdade ,ele já se predispõe antes da ação. Seria como alguém estar sentado e gerar a intenção de levantar; Esta intenção surge dois décimos de segundo antes do movimento começar – obviamente, surge primeiro. O ponto é que o processo não para aí: *Benjamin Libet* descobriu também que, antes da intenção ser gerada, a atividade eletroquímica aparece três décimos de segundo antes da intenção.

E o que significa tudo isso? Significa, por exemplo, que as intenções que você acha que são conscientes, vêm todas do seu inconsciente, e isso quer dizer que, até nas mínimas escolhas, naquelas que você acha que tem arbítrio, não está arbitrando.

Resumindo, mesmo os atos, as "escolhas" aparentemente feitas pela consciência, na verdade, não passam de condicionamentos dos quais somos reféns, condicionamentos inconscientes produzidos e armazenados na zona da Matrix, este universo ilusório onde habitamos. Quem escolhe são nossas crenças e nossos condicionamentos residentes no inconsciente.

A consciência ainda encontra em você poucos canais para efetivamente fazer uma escolha e, quando faz, revoluciona, muda. Vemos exemplos disso naqueles casos nos quais o indivíduo, ao atingir um nível crítico de doença, consegue, literalmente, miraculosamente, provocar uma cura, ou refaz a vida rapidamente, dá um salto que muda tudo, se recupera e se transforma. Em situações de extrema fragilidade fisiológica, com o corpo debilitado, as estruturas que mantêm ativa a sua Matrix enfraquecem consideravelmente, levando a uma atividade egoica menor; devido à diminuição da força física, a estrutura egoica perde esta referência. Podemos ver que é bem mais difícil, por exemplo, manter o orgulho na doença.

Nestes momentos, então, abre-se um canal para provocar a escolha. Nota-se, em pessoas que retornaram de experiências de quase morte, uma transformação completa em si próprias e em suas a vida. São experiências que libertam desse esquema.

Voltando para o experimento, é muito curioso começar a pensar que, talvez, tudo o que você esteja fazendo aqui hoje, "escolhendo", possam ser decisões que partem lá do seu inconsciente e, na maioria das vezes, o conteúdo lá presente, sob a forma de crenças, condicionamentos e hábitos, leva a vida a se repetir, a partir da repetição contínua das mesmas situações.

Temos conhecimento de pessoas que se mostram no mesmo drama ano após ano, sem tomar decisões efetivas a respeito; quantas vezes nós mesmos estamos em alguma situação péssima, extrema, e não conseguimos decidir, por pior que possa parecer? É algo muito desagradável, que está minando a vida, mas a escolha não vem...

ESVAZIAR

Tudo isso ajuda a esclarecer que o processo do meta-humano parte de uma premissa muito simples: você precisa esvaziar. Você precisa decantar tudo aquilo que está no seu inconsciente e que está tomando as decisões, às vezes contrárias ao que sente que é o melhor para você. É a isso que se chama sair da intenção para estar aberto à inspiração. A inspiração é a escolha da consciência; a intenção é uma decisão dos mecanismos do ego.

Estamos num momento evolutivo propício a experimentarmos isso, e a proposta é apresentar meios para agilizar e acelerar esse processo, e sair desse mecanismo, deixar esse mundo psicológico para poder, sem precisar usar essa interpretação, tocar a vida, contatar a realidade de fato, estar aqui presente, sentir a realidade, fazer escolhas e realizar-se.

No filme *"Quem Somos Nós"* (2004), há uma passagem onde se relata que, na época da chegada dos primeiros europeus à América, os índios não conseguiam ver os navios se aproximando no mar. Isso se deu devido à falta de qualquer referência por parte dos indígenas do que era uma nau, assim como estão acontecendo uma série de coisas ao nosso redor que não conseguimos ver por não termos referências para ver além daquilo que é conhecido.

Conhecemos aquilo que é conhecido pela maioria e, para ir além da média, é preciso provocar saltos no pensamento, provocar a descontinuidade; É assim que se supera a visão comum. Enquanto não

se consegue ultrapassar esta visão, vive-se num mundo comum, no sentido de ser igual. E muitas vezes existe a possibilidade de acessar o novo, e esse novo só pode ser acessado quando você começa a provocar a descontinuidade, que o levará à função do meta-humano.

Foi dito anteriormente que o meta-humano é uma descontinuidade evolutiva, é o carbono se transformando em diamante. Este, após se tornar diamante, é como se nunca tivesse sido carbono. Neste novo estado, ele nunca foi carbono e agora é diamante, houve uma descontinuidade. Assim, o processo nos humanos vai acontecendo no dia a dia, por meio da criação de micro descontinuidades no pensamento; geramos momentos em que se abrem na mente um canal para que surja uma nova forma de pensar, uma nova ideia, que resulta numa nova escolha.

Ainda em relação ao experimento, pode-se chegar à conclusão que, como as intenções, também os pensamentos passam por esse processo de não serem de fato nossos, em boa parte do tempo. Isso pode até soar desconfortável, incômodo, como já ocorreu em outras passagens e irá ocorrer novamente até o final deste livro, mas uma das ideias é justamente esta: desafiar a sua zona de conforto, desafiar o seu controle. Este conteúdo foi elaborado para descontrolar você, no bom sentido.

Até agora, você se agarrava a certezas que eu, com as informações que trago aqui, estou quebrando, e isso acaba gerando sensações de dúvida, um certo conflito, aquele incômodo, pela sua necessidade de se agarrar a algo para sentir que tem algum controle. Você, então, passa a entender que o processo, na sua essência, é exatamente um caminho no qual você vai abdicando e abrindo mão desse vício, que é controlar – controlar o outro, me controlar, porque eu quero um ganho emocional, então vou precisar forjar uma postura para eu ganhar o que preciso, emocionalmente, e nisso se gasta muita energia. Um dos sinais que indicam se alguém está passando realmente por um processo de despertar é justamente esse: a inclinação a abrir mão do controle.

AUTO-OBSERVAÇÃO

A auto-observação é a base da autoconsciência, logo, do nível de consciência que define o meta-humano. Podemos conceituar auto-observação como começar trazer a consciência para si, o que implica perceber a relação inversamente proporcional entre este fenômeno e a atividade mental: quanto mais oriento a consciência, a atenção em direção a mim mesmo, menor é a tendência de agitação mental. Quando começo a me tornar objeto de minha própria percepção – prestar atenção ao ambiente, aos demais, à minha presença - estou me fazendo presente. Ao fazer isso, irá notar que se abrem canais em você, espaços que surgem, onde a atividade mental decai.

O desafio é começar a reconhecer em você toda a atividade egoica, que aflora quando a não-consciência, logo, o ego, se torna o objeto da observação. Por exemplo: você consegue reconhecer o momento em que você está resistindo a algo, julgando desnecessariamente alguém ou alimentando seu apego? Isso é fantástico, é uma prática extraordinária, porque será a partir do reconhecimento dessa atividade egoica que você aos poucos irá se libertar desse esquema psicológico.

Há algo muito importante para as práticas que irei descrever, que é manter o seu cérebro energizado. A importância disso é conseguir sustentar um estado de consciência mais forte, que permite, por exemplo, quebrar a identificação com o pensamento. É o estado que lhe permite se render. Você pode afirmar sinceramente que já se rendeu realmente ao passado, já aceitou profundamente como aconteceu seu passado? Já deixou este passado passar mesmo? Essa força que permite fazer isso é como pular corda com o passado: ele está segurando uma ponta da corda e eu a outra, até que digo: *"Não, eu solto, não quero mais essa energia com o passado, não preciso".* Então, esse ato de soltar a corda, para não criar mais sinergia, envolve uma força consciente, e esta força é oriunda de um estado de consciência mais forte, que pode ser alcançado com a ajuda desta prática.

Este exercício visa a prepará-lo diariamente, potencializando o seu cérebro para que você consiga alcançar uma consciência maior e mais intensa, e praticar por um minuto já é suficiente. Proceda conforme irei descrever a seguir e procure estar atento a sentir o que acontece com esse exercício.

PRÁTICA – ENERGIZAÇÃO CEREBRAL

Você vai fechar os olhos e simplesmente visualizar que a sua cabeça é de duas a três polegadas (de cinco a sete centímetros e meio) maior do que ela realmente é. Quando você faz e sustenta isso, com os olhos fechados, mantendo o ritmo da mente na visualização e a sensação de que a sua cabeça é maior, seu sistema nervoso envia um sinal para injetar mais oxigênio e alimentar um cérebro maior, e o resultado disso é a energização.

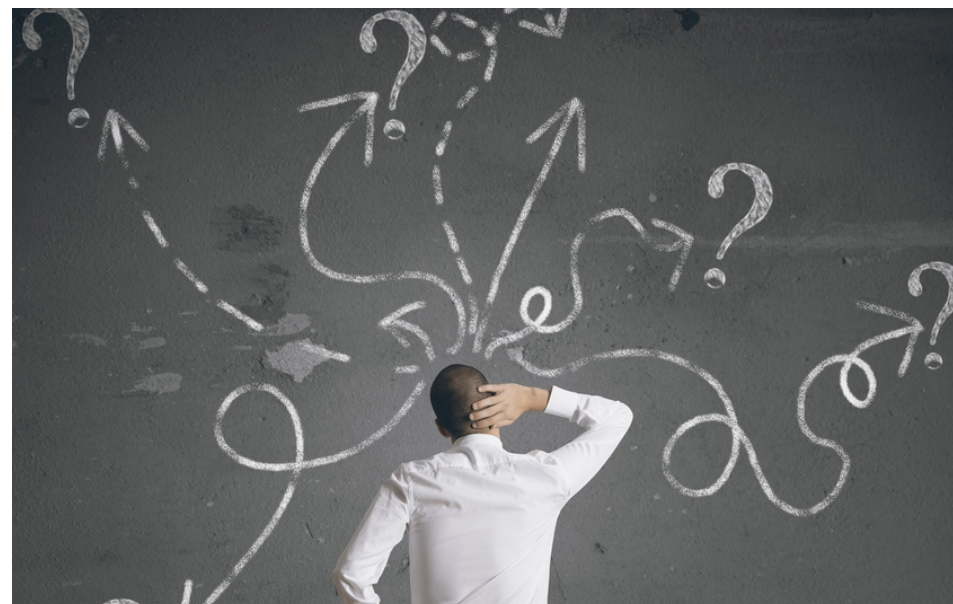
É importante praticar com bastante atenção para sentir o efeito. Durante um minuto, sustente claramente essa sensação e essa imagem de que sua cabeça é duas ou três polegadas maior; apenas por um minuto, respirando tranquilamente e, quando terminar, perceba o impacto disso em termos de atenção, de alerta, de presença. Exercício muito indicado para quem tem depressão, tendência à inércia e desmotivação, pois mantém a força cerebral.

Comece a incorporar isso diariamente, principalmente ao acordar, para despertar. No início, pela falta do hábito de realizar práticas desse tipo, pode causar um pouco de dor de cabeça, já que o aporte de oxigênio é maior que o normal. Isso é o que energiza toda a região do cérebro, resultando em funções cerebrais mais ativas e sentidos ampliados. Você irá perceber que a visão, a audição e a atenção ficam mais intensas, aprimoradas.

Habitue-se a fazer essa prática. Feita constantemente, ajuda muito; além de fortalecer os sentidos, você fica menos disperso e mais atento, com a atenção mais focada, o que no nosso caso é muito interessante, já que potencializar o foco é uma característica típica do meta-humano.

NÃO-PESSOA

O que mais tira o foco é a atividade desgovernada da mente. Repare que boa parte do tempo você está reagindo ao seu universo psicológico. Agora, pergunte-se: se não houver mais universo psicológico, como você é? Neste estado, você deixa de ser pessoa e passa a ser campo de consciência. Alguém que sustenta uma presença intensa já não é pessoa, é um campo de consciência. Seus sentidos podem até interpretá-lo como pessoa, mas pessoa não é presença física, mas um "eu" formado por um conteúdo. Portanto, se aquele ser não tem um "eu", porque está internamente silencioso, já jogou fora a Matrix que nele havia, ele é campo de consciência: não há atividade pessoal ali, não existe atividade pessoal mas, sim, presença de consciência.

Vamos entender que a pessoa que não é mais pessoa é meta-humano, não tem mais o "eu" que gosta de controle e de conteúdo e está livre para contatar a realidade de um ser, de uma planta, da natureza e do mundo.

Um campo de consciência deste nível promove curas por si só, restaura a harmonia de qualquer coisa que chegar perto dele. Na Índia, é muito comum em lugares ermos, às vezes em cavernas ou templos muito afastados dos centros urbanos, encontramos *Maha-Rishis*, esses grandes sábios, pessoas que não são mais pessoas. Muitas vezes, eles estão ali sentados e há ao seu redor trezentas pessoas que vieram das mais diversas áreas do mundo; eles estão ali, praticamente imóveis, e ninguém consegue explicar como o fato de estar lá, só olhando para estes seres, contemplando aquelas pessoas que não são pessoas, é profundamente nutritivo em termos espirituais, em termos de paz e de *insights*. Quando termina a exposição, é comum as pessoas saírem com muitos *insights*, porque a presença daquele campo de consciência, que é transpessoal, não mais pessoal, foi o suficiente para provocar temporariamente, patrocinar a descontinuidade no pensamento daquela multidão toda, e todo mundo sai feliz da vida, com a percepção aferida para o real.

Os visitantes saem de lá se sentindo livres porque vislumbram o fato de que, antes, dentro da percepção oferecida pela Matrix, os problemas eram gigantescos e eles eram minúsculos e, depois, ao sair, se sentem gigantescos e os problemas, minúsculos – aliás, não vêm mais problemas, como se dissessem: *"Me sinto tão feliz, sinto que a vida é muito fácil e eu dou conta de qualquer coisa"*, muitas vezes com *insights* e curas extraordinárias.

E lá está aquele ser, sem ter feito absolutamente nada e, neste nada, ele fez tudo. Como pode alguém, sem fazer nada, atuar? Como alguém, sem fazer nada, realiza muito? De onde vem este poder, esta inspiração, que comunica informações profundas em cada mente ali presente? Quando deixar de ser pessoa, você realizará muito sem fazer nada, é assim que o meta-humano age. Queira ou não, você está destinado a isso, a ser um doador de frequência, um ponto de consciência que sustenta a evolução de todo universo.

Uma pergunta usual seria: *"Como eu encontro um meta-humano?"* Geralmente você não o encontra, pois ele vive no anonimato, não sente mais necessidade de aparecer, não tem mais carências. Só aparece aquele que ainda é pessoa, que está em busca de algo: aprovação, satisfação pessoal ou qualquer outra coisa, até que chegue o momento em que cesse essa atividade pessoal ainda presente e, nesta hora, a atuação evolui para outro nível, mais transpessoal e menos pessoal.

É importante estar atento a quem se coloca para mostrar o caminho, recomendar o que é melhor para você ou te aconselhar; Aqueles que realmente poderiam fazê-lo não o fazem, não é o seu modo de agir, sabem que a sua atuação não importa.

EGO E IDENTIFICAÇÃO

Isso posto, vamos seguir para o próximo ponto e falar um pouco desse processo que definimos como ego. A primeira coisa que nós precisamos saber é que o ego não é algo em si, não é uma "coisa" palpável mas, sim, um conjunto de atividades decorrentes de um forte elemento que podemos chamar de distúrbio ou disposição presente no estado mental "normal".

A conceituação de ego ficará bem clara a partir daqui: esse forte elemento que gera distúrbios é um estado de identificação com a mente. Quando citei anteriormente este forte elemento o qual os sábios mencionavam – *Dukkha*, *maya* -, eles se referiam a isso, a estar identificado com algo. Exemplificando, se alguém chamar você de idiota, você vai sentir raiva, incômodo, muitas vezes vai até retrucar e combater essa pessoa. E por que você está fazendo isso? Porque ela está julgando uma noção mental que tem de você, está julgando a noção mental dela. Em nenhum momento ela o combateu, porque em momento algum ela te viu, te contatou; ela está lidando com as interpretações dela, remetendo à Matrix, e o estado de Matrix é: eu atuo no mundo interpretando meu mundo psicológico.

Mas, por que você se incomodou com isso? Porque se identifica com a ideia que tem do que você julga ser. Nesse caso, você está se reduzindo a uma ideia, uma noção mental de alguém e, mesmo concordando intimamente com isso, fica incomodado. É um paradoxo. Desagrada alguém falar de você, mesmo que ele esteja certo, porque isso o deixa à mercê do outro.

Auto-observar se em situações desse tipo, vendo sua reação de incômodo, pode fazê-lo evoluir e perceber que está havendo a tal identificação, começando assim uma atividade que abrirá o canal para uma nova condição. Obviamente, isso é gradual, e é preciso uma base maior de conhecimento para incorporar no prático, além de compromisso.

O Osho relata uma história muito interessante: um belo dia, uma freira da Igreja Católica foi visitá-lo em seu *Ashram*, na Índia, e levou uma Bíblia de presente para ele; Ela se dizia super fã, lera seus livros, etc. Chegando lá, expressou a alegria de estar ali em sua presença, e lhe entregou devotadamente o presente, seu livro sagrado, a Bíblia. Osho, que gostava de provocar para despertar as pessoas, de repente "soltou os cachorros" nela, exclamando: *"Saia daqui, não vou ler essa droga coisa nenhuma, isso é uma mentira!"*, e a mulher se transformou, gritando: *"Seu maluco, o que você pensa que é? Seu lunático!"*. Nesse momento, ele pediu: *"Calma, calma, eu só queria lhe mostrar quem você realmente é. Você ainda não é o que você gostaria de ser; tirando o verniz da fleuma e do comportamento polido, você ainda é um macaco de terra"*. Tendo ela um certo grau de liberdade, no momento que *Osho* começou a combatê-la, iria ficar incólume, não sentiria nada.

Anthony de Mello, um padre jesuíta indiano que teve um despertar, provocou a descontinuidade e passou a dar palestras incríveis, conta outra história interessante: comenta ele que, todos os dias, ia comprar o jornal com um amigo, numa banca onde o jornaleiro era um sujeito muito mal humorado, que sempre o atendia com grosseria. Passaram-se dias, semanas, até que seu amigo, inconformado, falou: *"Espera aí, por que você continua comprando nessa banca? Esse cara te trata muito mal!"*, ao que ele respondeu: *"Por que você acha que ele deveria determinar onde eu devo comprar meu jornal? Não estou aqui por causa dele, não estou à mercê dele, não espero que me trate bem para eu me sentir melhor; eu só quero meu jornal."*

Isso é o que se poderia chamar de verdadeira espiritualidade, espiritualidade por genuína expansão da consciência. O caminho para o meta-humano começa com o exercício de não estar mais à mercê de nada nem de ninguém, porque não importa o quanto leia e estude, se você ainda for incapaz de estar lá fora, livre do outro, estressando-se no trânsito, ainda à mercê do outro, está negando tudo aquilo que sustenta quanto à espiritualidade.

É fundamental conseguir, aos poucos, se libertar do controle do mundo, mas só é possível chegar a tal ponto se começar, ao menos, a desenvolver isso em relação aos próprios pensamentos, a se libertar da identificação com eles. Isso significa usá-los sem ser usado, não reagir mais à imposição da mente, àquela voz, à estática mental que normalmente tenta nos levar para baixo – e por vezes, consegue.

Vale lembrar que você só tem esse momento. O amanhã é crença, a verdade, a realidade é que você só existe agora, e só pode fazer a escolha com a consciência de estar inteiro aqui. O que mais choca ao abordar estes assuntos, ao penetrar nos meandros da verdadeira espiritualidade, é não ver as pessoas sustentarem a visão espiritualista na prática e, mais que isso, ver que a maioria se opõe a essa visão, sustentando um belo discurso, mas na prática ainda são macacos de terra, ainda são caricaturas, todos controlam, manipulam, porque se colocam à mercê de tudo e de todos, porque esperam, reagem e estão presos na identificação.

O próprio *Anthony de Mello* colocava uma coisa muito séria: se faço uma crítica ao que você acredita, principalmente àquilo em que você coloca sua verdade absoluta, e a isso você reagir e ficar bravo, já está num processo de lavagem cerebral. Por exemplo, ao criticar o que o pastor está colocando em sua igreja, por mais construtiva que seja a crítica, a reação dele não será amistosa, pois critiquei o conhecimento, não a ele, e a minha visão sobre este conhecimento pode estar completamente equivocada, já que está baseada em meus preconceitos.

Muitas pessoas já sofrem de lavagem cerebral sem saber. Quando *Osho* criticou a Bíblia da freira, por que ela ficou brava? Poderia ter reagido de forma diferente, calmamente, baseada no fato de cada um ter sua visão. Isso não implica ser passivo; Posso me colocar, mas sem reatividade, sendo proativo.

Portanto, a identificação é exatamente o fator que aprisiona a consciência no nível pessoal, e aquele exercício de energização cerebral que propus, potencializa seu foco para que você, aos poucos, consiga enfraquecer esse processo.

ATIVIDADES EGOICAS

Comecemos, então, a reconhecer as atividades que compõem o processo do ego, atividades que mantêm você preso no nível pessoal e às quais você precisa reconhecer para começar a refletir sobre elas.

A primeira seria a resistência. Poderíamos até dar outro nome para isso, que seria sofrimento. Logo, sofrimento é um hábito mental, aprendido. Aprendemos a sofrer porque aprendemos a resistir ao que é real. Exemplo: *"- Por que você está tão mal? Por que está sofrendo? - Ah, porque fulano disse tal coisa para mim, eu não esperava isso dele. - Mas se ele disse, porque você já não se rende a isso, já que nada que possa fazer irá reverter? Já se tornou passado."*

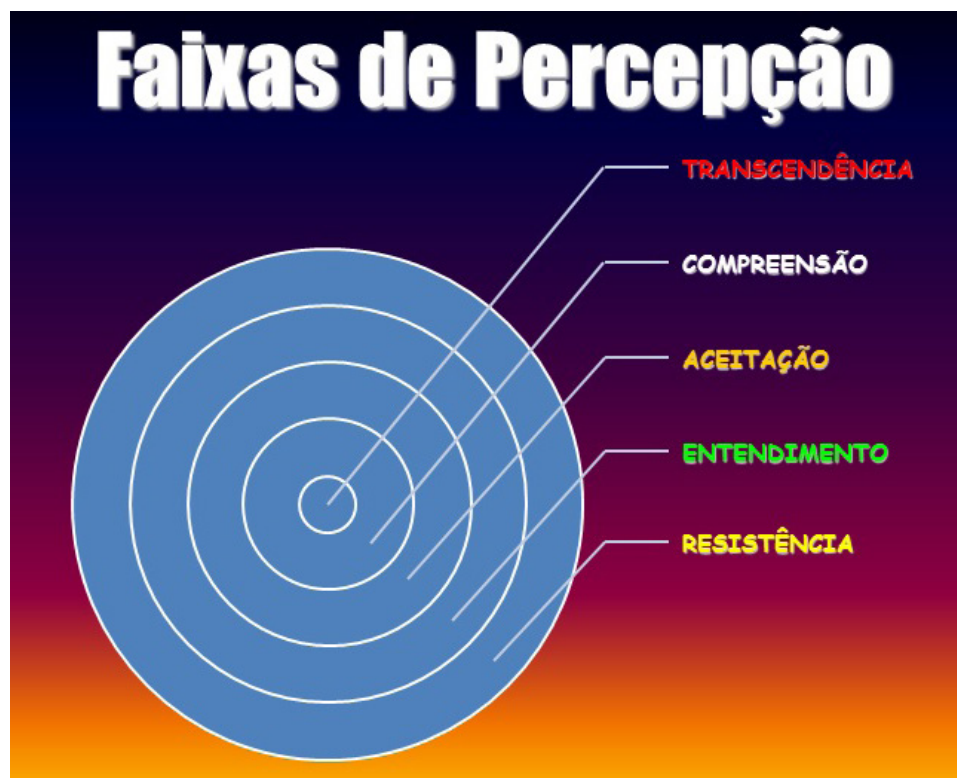
Alguns dizem: *"Sou assim porque meu pai me rejeitou."* Mas isso faz quarenta anos, e até hoje a pessoa foi incapaz de se render ao fato de que seu pai foi o que podia ser. Veja o sofrimento que é revelado a partir de um hábito crônico de resistência como esse; veja o quanto resistimos à realidade, ao mundo, às pessoas, e o quanto reforçamos o nível pessoal em nós toda vez que alimentamos atividades como essas. Submetidos a isso, mais ficamos em função do ego, maior é a identificação, o apego e a reação.

Você sabe diferenciar ação de reação? Reação é um impulso egoico a partir da resistência, só se reage àquilo que se resiste - não há reação sem resistência. É um movimento que sempre vem na tentativa de reforçar o senso pessoal, sempre a favor do ego, nunca a favor da construção.

É como aquele exemplo: o garçom lhe trouxe comida fria e você reagiu esbravejando porque, inconscientemente, você tem certeza absoluta de que ele está lhe perseguindo, que fez isso propositalmente para lhe afetar; Na hora, é assim que se processa, e aí nos vemos no direito de expandir o ego para provar que todos estão errados e, nós, certos.

Reagimos porque em nenhum momento paramos para aceitar o fato de que ele trouxe a comida fria, e sempre que tentamos agir sem antes aceitar realmente a realidade, na verdade, reagimos. Para agir, seria preciso primeiro aceitar o fato, no caso, de que a comida está fria; Após isso, chamar o garçom e pedir para trocar ou esquentar e pronto; Isso é ação. O movimento não vem para reforçar o ego que foi ferido mas, sim, em prol da construção.

A ação, agir por si só, é, por consequência, o oposto de reagir. É um movimento que não mais acontece no nível pessoal; Logo, para alcançar essa postura, é necessário praticar o nível impessoal, deixar de achar que tudo e todos estão contra você o tempo todo.

Segundo ponto: o nível pessoal é igual à inconsciência, que é igual ao sofrimento, e sofrimento o leva à não-escolha. Concluímos que estamos falando da mesma coisa: nível pessoal, inconsciência e sofrimento. Assim, toda vez que resiste, você está alimentando a inconsciência e, portanto, se mantendo preso à não-escolha.

Algo interessante são as faixas de percepção: o estágio evolutivo da consciência humana ainda envolve, em boa parte do tempo, esse nível de resistência, logo, de sofrimento; A humanidade está mergulhada em sofrimento porque ainda não tem a capacidade ou estado de consciência que leva a entrar na realidade, logo, a aceitar. O contraponto da resistência é aceitação, correto? Então, avançamos da resistência para o entendimento– ambos ainda no nível pessoal – e a partir do entendimento, entramos na aceitação, onde já começam momentos do nível impessoal. Continuando, alcança-se a compreensão e a transcendência, já no patamar transpessoal. O meta-humano possui o entendimento, a aceitação, a compreensão e a transcendência englobados.

Cabe aqui explicar entendimento como função racional, importante em seu contexto, que não o deixa, por exemplo, pegar carvão em brasa ou queimando por ter medo do fogo ou por saber que irá queimar a sua pele. É um processo diferente da compreensão, que está em uma outra escala. Implica sentir e aceitar. Compreender, na Teoria dos Conjuntos da Matemática (estar ou não compreendido), é tornar algo parte de mim. Só geramos o movimento para compreender quando aceitamos; não se compreende aquilo que não se aceita. Em grupos como os AA (Alcoólicos Anônimos), para que a pessoa se trate, o pressuposto é ela aceitar que tem um problema, que é um alcoólatra, neste caso. Por isso, os processos reais de cura ou de despertar envolvem, fundamentalmente, aceitação. Nesse sentido, a proposta aqui é que você aceite completa e sinceramente que ainda está dormindo, aceite a sua inconsciência para, a partir daí, ter condições de trilhar o caminho rumo ao despertar.

Falo muito para as pessoas, durante a terapia, o quanto elas são orgulhosas, e a reação mais comum é o susto, a negação. Aí, vou mostrando aos poucos como o orgulho funciona, o quanto elas esperam reações dos outros para ficarem bem, como dependem da aprovação dos demais, como ficam mal se as coisas não saem como esperam, como admitem que seria bom se todos estivessem ali para agradá-las...

Vivemos boa parte do tempo com essa atividade egoica muito ativa, e é por isso que muitas pessoas se desequilibram pois, neste estado,uma das coisas mais influentes são as frustrações, e a maioria não sabe lidar com elas, se render a elas para poder levantar-se e seguir; Espera-se uma porção de coisas e, de repente, vem a "pancada" e tudo sai completamente diferente do que considera ideal para ficar bem e se sentir realizado.

Isso é muito presente nas relações interpessoais, espera-se algo do outro para, então, sentir-se bem, e acontece do outro não corresponder. E vê-se casos em que se passam anos nesta história de expectativas não-correspondidas, gerando repetidas frustrações até chegar ao ponto em que a sensibilidade cai e não se sente mais nada, porque o excesso de frustação causa insensibilidade.

Isso que estou apresentando nesta fase é todo o processo desse mecanismo do ego, esse processo interno, que tem por base a identificação com os pensamentos, a partir da qual se vivencia todas essas atividades paralelas - resistência, apego, reação, controle, tensão, orgulho, medo, negação, autossabotagem, julgamento e defesa. O objetivo central aqui é descrever como sair desse ciclo, como observar a ocorrência dessas atividades e começar a enfraquecer esse mecanismo, e descobrir qual é o caminho para isso.

Recapitulando, falamos das faixas de percepção: resistência, entendimento, aceitação, compreensão e transcendência. Normalmente, essa é a trajetória que desenvolvemos ao longo do processo de desenvolvimento, até chegarmos ao ponto no qual conseguimos

saltar do nível de percepção pessoal e passamos a operar no nível transpessoal. Obviamente, vamos dando esses saltos aos poucos, enquanto carregamos esses níveis mais profundos.

Na etapa mais inconsciente ou pessoal temos, então, a **resistência** - negação, reação.

Elabora-se o **entendimento** de forma racional, puramente intelectual, ainda em nível pessoal.

A **aceitação** e **compreensão** já são processos conscientes, porém no nível impessoal, já que aceitar e, consequentemente, compreender algo, não acontece no nível pessoal. É preciso saltar e provocar um enfraquecimento no processo de identificação com a ideia: *"Meu pai, na verdade, não me rejeitou; ele foi o melhor que podia ser. Eu é que achei que ele deveria ter me tratado de outro jeito."* Isso já é o processo de aceitação, que leva à compreensão.

Essa manobra de colocar o contexto em perspectiva é exatamente o estado impessoal. Ao não estar identificado, vejo de fora, logo, vejo com maior clareza, tenho uma visão de conjunto. Estando envolvido no processo, não consigo colocar em perspectiva, me dissociar para enxergar dessa forma.

E, assim, então, chega-se à **transcendência**, onde duas funções passam a operar: entrega e inspiração. A pessoa vive rendida, em completa rendição com a realidade, com o agora, em função de não ter mais a atividade mental descontrolada, ela cria espaço para que a inspiração a atinja. Isso é diretamente proporcional: quanto mais espaço interno gerado, mais inspiração chega.

Essa é a condição do meta-humano na escala transpessoal, que é um estado acima da média. É o chamado "desvio na curva", é como uma formiguinha branca no formigueiro onde só há formigas marrons; é transformar-se na formiga branca.

Mas como e por que ela se tornou uma formiga branca num universo onde todas são marrons? Como ela fez isso? De onde veio essa mutação? O caminho para o meta-humano é um processo gradual de desidentificação com o pensamento e de liberação do nosso potencial para uma vida plena. Na última parte do livro, trabalharemos práticas para a desidentificação, para aprender a esvaziar-se por dentro e gerar momentos em que você provoca a descontinuidade na sua atividade mental.

O SOBREVIVENTE

Vou, agora, explicar um processo, um princípio prático muito importante, que também deverá ser incorporado ao seu ritmo de vida. Isso está voltado diretamente a como liberar esse potencial para viver plenamente, é o ponto de partida para abrir e trilhar o caminho do meta-humano. E esse ponto é: você precisa deixar de ser um sobrevivente.

Definindo isso para o nosso contexto, vamos estudar o perfil daquele que está sobrevivendo em uma floresta, por exemplo. Caiu

um avião em uma floresta distante, ele não sabe onde está e vai ter que sobreviver. E para a sobrevivência, o que é necessário, fundamental? Não morrer, lutar para sobreviver.

Quantas pessoas você conhece que estão vivendo nesse modo? Podemos perceber que hoje, no nosso dia a dia, não precisamos mais lutar para sobreviver como os nossos ancestrais. Já estamos inseridos em um contexto no qual esta estratégia se tornou pouco incisiva. Esse é o ponto-chave da questão: esta estratégia milenar gerou em nós uma predisposição biológico-cerebral para que, em boa parte do tempo, a minha atenção e os meus sentidos fiquem vasculhando pelo pior em estado de alerta: para o negativo e para o perigo. Quando você acorda, sem se dar conta, já está operando nesse modo.

E isso tem implicações muito sérias. Foi extremamente útil num passado remoto, há milhares de anos, em um ambiente de pura sobrevivência, quando perceber tudo igual significava que tudo está bem, e qualquer alteração, um barulho diferente, por exemplo, poderia significar a vida em risco. Isso foi de tal forma determinante para a subsistência como espécie que está presente até hoje, determinando a função cerebral.

O caso é que, agora, estamos em uma realidade que tende a responder à forma como se lida com ela. Hoje não precisamos mais lutar pela sobrevivência como no passado, e essa estratégia milenar se tornou pouco prática, já que não tem mais função nem razão de ser. Atuar em modo de sobrevivência e não fazer nada para sair disso significa impor o principal obstáculo para liberar o potencial de se viver plenamente.

SAR

Sair desse módulo é abrir a porta e a gratidão é a chave que a abre. Não aquela gratidão piegas do senso comum, mas a gratidão propriamente dita, com sua intrínseca profundidade. Há um princípio que explica porque essa é a chave, porque ela é tão importante e algo tão simples quanto poderoso.

Tudo tem a ver com uma área do cérebro chamada Sistema de Ativação Reticular Ascendente (SAR). Este sistema é uma rede de fibras nervosas que ligam o tronco encefálico tanto ao córtex, quanto ao cerebelo. Segundo alguns neurocientistas, ele se assemelha a uma espécie de "Google neural", ou "Google do cérebro", a partir do fundamento que o SAR é exatamente o sistema de filtragem de informação do cérebro - ele filtra tudo e põe em evidência aquilo que considera prioridade.

E, em relação ao contexto que vínhamos explorando, qual é a prioridade? Sobreviver, devido àquela predisposição biológica milenar de dedicar atenção para detectar o perigo, o pior e o negativo. Logo, o SAR, como uma espécie de "Google neural", diante de: "Perigo! Alerta! Dificuldade! Negatividade!", começa a filtrar todas as informações e coloca em evidência tudo aquilo que se relaciona com o motivo dessa busca.

Ao filtrar e colocar em evidência o que é prioridade e a sua realidade, a percepção será montada sobre aquilo que tem a ver com aquela informação. Logo, a sua realidade será sobrevivência, e quanto mais você lida com uma realidade de sobrevivência, mais você reforça o comportamento de sobrevivente, ficando preso em um processo vicioso que vai intensificar os aspectos mais básicos e primitivos que se relacionam com o ego.

Recondicionar este "Google" é mudar completamente seus parâmetros e prioridades. O SAR, por exemplo, é o responsável por um pai, fora de um estádio lotado de pessoas, consiga, a uma distância de 100 metros, reconhecer o choro de seu filho naquele mundo de vozes. Ele filtra toda a informação para colocar em evidência apenas o choro do filho. Conforme veremos a seguir, recondicionar isso é uma das coisas mais importantes para aprender e praticar.

A exposição do método prático para trabalhar esse aspecto merece muita atenção, pois tem o potencial de mudar completamente seu funcionamento interno e provocar o salto para a condição de meta-humano, além de mudar também todo o comportamento da sua realidade. Apesar da simplicidade, é uma das coisas mais incríveis que você pode provocar.

O exercício que será explicado é baseado em um experimento científico no qual pesquisadores separaram pessoas em três grupos, cada qual com uma função:

. Grupo A – registro de eventos do dia a dia;

. Grupo B – registro e checagem de eventos nefastos e negativos que foram presenciados;

. Grupo C – registro de uma lista de aspectos dignos de gratidão.

Ao final do experimento, verificou-se que o grupo C teve um ganho extraordinário em termos de energia, autocura, ampliação e mudança. Estudando o motivo do resultado, descobriu-se que este grupo entrou em um processo de recalibração do SAR, e isso impulsionou as citadas alterações.

Essa é a condição básica do meta-humano: criar uma nova predisposição biológica na qual o seu foco está motivado por bênçãos, direcionado para aquilo que é melhor, e não para aspectos negativos. Trata-se de um salto quântico evolutivo, transformar-se de um bicho reativo em um ser proativo.

Pode parece bobo e pueril fazer uma lista, mas isso se mostrou muito sério, capaz de levá-lo, pela primeira vez, a se libertar dessa predisposição biológica de milhares de anos. E é só isso que você tem que fazer, porém, metódica e cientificamente. É muito simples, mas requer compromisso, já que são séculos de estímulos repetitivos a serem recondicionados em seu sistema de ativação reticular.

PRÁTICA – RECONFIGURAÇÃO DO SAR

O processo segue exatamente o método aplicado no experimento, e é o seguinte: você vai fazer uma lista, em princípio com dez itens, sobre aspectos pelos quais pode ser grato. Por exemplo:

"Sou grato por:

1. Minha saúde

2. Estar vivo

3. Ter uma moradia

4. Ter amigos

5. ..."

Você vai escolher e relacionar dez itens pelos quais é grato e, diariamente, deverá pegar esta lista, checar todos os itens e inserir mais um. Todos os dias você vai ler os dez itens e acrescentar um. No segundo dia, passaram a ser onze; no dia seguinte, doze. Crie o compromisso diário de checar todos os itens e inserir outro, e faça isto sempre no mesmo horário. Deve ser assim para ser rítmico e efetivamente provocar mudanças.

Esta prática é facilmente aplicável e adaptável à rotina de qual-

quer pessoa, já que leva cerca de dois minutos para checar a lista e adicionar mais um item. Pode ser feita antes de dormir, por exemplo; cada um verifica em seu cotidiano qual é o seu melhor horário e situação, contanto que seja feita todo dia, sem falhar, por um ano. Ao final deste prazo, você terá quase 400 itens listados e estará com o SAR completamente reconfigurado. Isso muda a vida e a realidade; Você vai ficar surpreso de ver o fluxo de acontecimentos, o fluxo de mudanças e de escolhas que genuinamente passará a fazer.

Conforme cientificamente comprovado, isto reconfigura o SAR e o liberta da base do mecanismo de sobrevivência que o impede de alçar voos para um estado maior. Você abandonará uma predisposição milenar e recodificar a programação neural do cérebro, alterar sua percepção e, com isso, modificar o modo como a realidade responde a ela, conforme o paradigma quântico.

Após reconfigurado, o que o seu SAR passa a colocar como prioridade? Ao invés de estar procurando perigo, situações negativas ou estranhas para justificar o estado de alerta, agora estou aberto para reconhecer o melhor, e isso amplia o campo de possibilidades na sua vida.

Este é um desafio ao qual vale muito a pena se comprometer. É um trabalho que tende a contribuir decisivamente para a sua evolução, a partir de alguns poucos minutos de dedicação no espaço de um dia inteiro. Quem realmente capturou a importância disso vai levar muito a sério.

Ao relacionar os itens, você vai perceber muita coisa pelas quais ainda não reconhecia que deveria ser grato e observar que, aos poucos, a coisa se expande. Sentirá que o processo começa a gerar mudanças bem antes de completar um ano, e que tendências típicas do sobrevivente desaparecerão, como o medo. A partir do *feedback* que passa a ter da realidade, torna-se perceptível que o SAR já está se polarizando de forma diferente.

Esta é a condição essencial para provocar a descontinuidade evolutiva: deixar de ser sobrevivente. Esse é o ponto. A partir disso entra-se em outro patamar.

3

3. O META-HUMANO – PROGRAMA PRÁTICO

O SAR é, então, o modulador da percepção em termos cerebrais, a partir de onde a consciência opera a realidade. Se a consciência, por meio de emoções e pensamentos, ainda está sofrendo uma super imposição evolucionária oriunda do modo sobrevivente, ancestral, ela tenderá a ficar alerta ao perigo também relacionado ao que é diferente, logo, ao que é novo. Por isso, a vida das pessoas tende a se repetir, já que, de modo geral, a nossa sociedade encontra muita dificuldade para conseguir provocar infiltrações nessa estrutura tão densa, que tem como núcleo um motor que fomenta um movimento contra mudanças. Este motor, por sua vez, é formado pelos próprios indivíduos, portadores de cérebros equipados com Sistemas de Ativação Reticular ainda aferidos para rejeitar qualquer tentativa de mudança, por entender isso como possibilidade de risco.

Um filme de animação chamado *"Os Croods"* (2013) retrata isso muito bem. A história se passa na Idade da Pedra e os protagonistas são uma família. A filha mais velha encontra um rapaz e mostra aos familiares um tipo de apito que ganhou dele. Imediatamente, os demais, espantados, começam a gritar e a destruir o objeto, apenas por ser algo diferente, novo para eles, movidos pelo medo de que aquilo pudesse ser algo perigoso, quando na verdade poderia ajudá-los.

EVOLUÇÃO X PROGRESSO

Presos a isso, percebemos em nossa história os três pilares básicos que vêm regendo a humanidade desde cedo: luta, poder e posse. Desde a época de Jesus, passando pela Idade Média, até hoje, ao analisarmos bem o ser humano, vemos que mudou muito pouco, não evoluiu praticamente nada; Para alguns místicos e pensadores foi até o contrário. Eles acham que, na verdade, piorou. E, é claro, porque se eu não consigo erradicar em mim os pilares básicos que regem a humanidade, eu não mudo, e é possível atravessar várias encarnações sem mudar um centímetro sequer.

Houve avanços tecnológicos e tivemos bastante progresso. Então, a humanidade progrediu muito. Mas será que ela evoluiu? A resposta é não. Este progresso chega a ser questionável e até perigoso, pois, se uma raça não evolui e não equipara sua evolução ao avanço tecnológico, ao progresso, esse avanço poderá um dia ser usado contra ela própria; é o que acontece nos ciclos das raças. Importante, então, diferenciar progresso, que é voltado ao avanço intelectual, de evolução, tratada neste contexto como avanço espiritual, expansão da consciência.

Podemos ver processo evolutivo estancado ao constatar, por exemplo, a reincidência de doenças que, em principio, foram erradicadas; É muito interessante observar essas reincidências, mostrando que a consciência humana ainda não conseguiu se estabelecer mas, claro, chegará a um ponto em que isso acontecerá.

Obviamente, nessa massa de consciências que chamamos de humanidade temos alguns polos de consciência num grupo muito pequeno que já ascendeu, e estão catalisando esse processo paralelamente. Quero dizer que a beleza de tudo isso é que você pode iniciar o processo, pode provocar essa descontinuidade, ao modificar sua forma de perceber e lidar com a realidade. Esse é o ponto central.

PUREZA E COERÊNCIA

Entramos em um outro aspecto muito importante, que é a pureza. E uma das melhores referências para isso é o laser, por ser uma luz pura, já que possui apenas uma única frequência. As luzes convencionais, por exemplo, são compostas de várias frequências sendo emitidas ao mesmo tempo. Associa-se pureza à força: quanto mais puro, maior é a capacidade de afetar, ou de influenciar.

Na física, dá-se outro nome para o laser: luz coerente ou luz de alta coerência. Quando se fala de luz coerente, trata-se de uma luz pura, que não tem variações em sua frequência, sendo, portanto, uma luz com alto poder de influência ou de efeito. Graças a essa coerência, um feixe de raio laser consegue, por exemplo, se deslocar por quilômetros e atravessar materiais praticamente impenetráveis.

Esta palavra, coerência, é essencial para o processo do meta-humano. Se transpuséssemos essa analogia para a escala humana,

quanto maior a pureza (ou a coerência do ser), maior seria seu poder de alcance e de influência.

Vamos aqui soltar e desvencilhar-se da ideia piegas e pueril da pureza associada à inocência – quando se fala de pureza, se pensa em criança, por conseguinte, ligando-a à noção de inocência, e não tem nada a ver uma coisa com a outra. Nocência é um termo que designa noção da realidade; logo, inocência vem de não se ter esta noção. Assim, uma criança pode ser inocente por ainda não ter noção de muitas coisas, e também pura por ainda não ter sido "contaminada" por tantas outras, mas o ser que eclodiu na pureza não é inocente, mas justamente o contrário, já que está imerso em consciência e lucidez.

Quando Jesus colocava: *"Se você não for puro como esta criança, jamais entrará no reino dos céus"*, as pessoas pensaram que ele estava falando de inocência, mas ele falava de coerência, da mesma propriedade de um laser.

Então, pureza está relacionada com a sua disposição de não se misturar, no sentido de não assumir aquilo que não é parte do que você realmente é, não assumir o processo do outro, seus pensamentos, sonhos e medos, não assimilar absolutamente nada do que está fora. Podemos estimar algumas proporções: você é 78% você e 22% alguma outra coisa, ou 48% você... Vivemos muito no processo de assimilar, estamos o tempo todo assimilando, perdendo a pureza, a coerência. E é impressionante que, no momento em que você atinge a pureza, a sua consciência se transforma numa espécie de laser, fica altamente focalizada e com um alcance praticamente infinito, capaz, por exemplo, de colapsar a onda quase que instantaneamente.

Ser puro, portanto, está relacionado com perceber o outro, a realidade, mas não assumir aquilo dentro de você. Por não entenderem bem isso, alguns podem achar que é ser indiferente, alienado, mas na verdade é ser desidentificado. E esse processo começa por nos desidentificarmos com nós mesmos e, por consequência, com os outros e com as coisas. Os pensamentos estão lá, mas você não se mistura a eles, é como água e óleo, estão lado a lado, mas não se mesclam; você olha, lida e se relaciona com o outro, mas não se perde nele.

Quando você se desidentifica com sua própria mente, com seus próprios pensamentos, consequentemente não se identifica com mais ninguém, pois os outros são espelhos psíquicos; então, ao se desidentificar com sua mente, não há mais como se identificar com o que está fora.

É importante desenvolver, aos poucos, essa experiência do estado puro, sem, no entanto, entrar na indiferença; O limite entre elas é uma linha tênue. Pode acontecer de alguém acreditar realmente que despertou e se colocar como uma pessoa iluminada, mas o que houve foi que, por tanta ansiedade de querer despertar, ela praticamente provocou um processo de auto-hipnose, onde dissociou a percepção do sentir como se o bloqueasse, o anestesiasse. A sensação de falsa paz que ela tem é apenas a leitura de não ser

capaz de sentir nada, e de julgar essa morbidez do sentir como paz. Ela congelou sua sensibilidade para se convencer de que está desperto.

Há pessoas, até conhecidas, com um mundo de seguidores, que se colocam como iluminadas, mas ao olhar para a energia delas, vê-se que têm ainda aspectos emocionais básicos a serem resolvidos, estão longe de alguém amadurecido espiritualmente.

O *LOOPING*

O adulto espiritual é aquela consciência que tem total domínio sobre o seu próprio campo mental. Ela aciona a mente quando quer, gera pensamentos para se articular e, quando não quer mais, desliga e fica num estado de vacuidade, sentindo, emanando o sentir. Então, toda e qualquer consciência que ainda não tem essa envergadura, vai entrar no processo da atração reencarnatória, porque precisa de um certo retardo que gere espaço entre o que pensa e faz e, nesse espaço, a oportunidade de gerar compreensão, compreender os efeitos de suas atuações.

O corpo físico atua como um freio, um redutor de sensibilidade. Então, imagine a pessoa que, mesmo aqui, com esse freio, essa facilitação para ter a experiência pedagógica de se autodescobrir, ainda se recusa e vai "batendo cabeça"; O que vai acontecer quando desencarnar, quando for tirado o redutor? Se aqui negligenciou dominar suas emoções, ter um certo poder sobre si próprio –se impor emocional e energeticamente, saber lidar com as frustrações, etc.–, ao desencarnar irá se tornar um obsessor e habitar regiões de pessoas que sofrem ainda o controle de suas próprias mentes – o chamado umbral. O umbral é só isso: pessoas que não possuem o domínio de si mesmas. Então, se não consigo ter um pouco de domínio sobre minha mente, sobre o que sinto, no astral tudo o que sinto vira realidade, vou plasmando os meus próprios cenários psíquicos, e estes cenários começam a me atormentar porque fico preso neles, fico lutando contra essas bolhas de realidade, às vezes por séculos, até que tenha sofrimento suficiente e crie um momento para implorar por ajuda.

É interessante colocar isso para entender que aqui se pode interromper esse *looping*. Lá, no astral, um pensamento fixo o mantém 24 horas no *looping*, pois não é preciso parar para comer, para dormir e tomar banho.

O caminho é esse: gerar entendimento a partir das referências intelectuais para que, adiante, possam se transformar em compreensões, já em outra dimensão do seu ser, que incorpora aquilo. Da compreensão vem o salto, a transcendência.

VIVÊNCIA

Esse trabalho, esse aprendizado e, sobretudo, essa compreensão que estamos experimentando agora, encarnados, na busca da evolução, terá grande serventia quando passarmos para o lado de lá, sobretudo o que você testou, verificou e aplicou na prática. Isso incrementa a sua linha espiritual. Onde quer que você vá, por mais que aquilo não ecloda conscientemente, refinou a sua índole, e a índole é a sua bússola de navegação. Um ser muito experimentado, uma pessoa que viveu muito aqui, que extraiu compreensões, tem uma índole mais sábia do que uma pessoa com pouca vivência.

Isso o leva, por exemplo, a ser aquele menino que nasceu no Afeganistão, ou em um lugar desses onde a criança aprende a atirar e a matar aos nove anos e você, ali naquele meio, com essa super imposição do meio, não vai se sentir compelido a usar uma arma para matar ninguém. De onde vem essa tendência, por mais que o meio o incentive? Que fator é esse que faz a diferença numa escolha assim? É o conjunto de vivências, ao longo de reencarnações, que lapidam a índole.

Por outro lado, temos pessoas que aprenderam muito, fizeram muitos cursos, mas viveram pouco; Eram gigantes intelectuais, mas com pouca vivência. Quando desencarnam, esse conhecimento intelectual não faz nenhuma diferença, porque razão e intelecto não têm peso nenhum nos processos de autossuperação. O quanto você sabe não faz diferença nenhuma, por exemplo, ao se libertar de mágoas, se livrar de medos, desapegar, deixar a arrogância e a vaidade de lado; Basta citar pessoas tituladas cometendo crimes hediondos.

Intelecto, por si só, não traz compreensão e evolução; Traz progresso e progresso é sempre do meio, nunca pessoal. O pessoal não progride, e sua única opção é evoluir. Temos muitos indivíduos cercados de tecnologia de ponta, morando maravilhosamente, com a vida toda avançadíssima em termos de progresso, mas no que tange à maturidade espiritual, é totalmente deficiente. Por isso cria-se discrepâncias e isso dói muito, por ser um contraste tremendo você ter acesso ao progresso e não se sentir evoluído.

FOCALIZAR A ENERGIA

Retornando à pureza, que é um ponto fundamental no processo do meta-humano, vamos entender como começar a melhorar, a aprender a nos purificar, até estarmos 100% puros e atuar como aquele individuo que está no mundo mas não é do mundo, como diz um provérbio sufi do qual gosto muito: *"Esteja no mundo, mas não seja do mundo"*. Este provérbio define bem o que é pureza.

E, no momento em que você está puro, naturalmente consegue fundamentar a energia; Você focaliza a sua energia aqui. A pureza traz automaticamente esse fundamento, você se focaliza energeticamente pela primeira vez na sua existência. Aí você realmente encarnou, como se tivesse acabado de chegar, chegou mesmo, inteiro. Agora, você está com o corpo aqui –o seu corpo é um portal, como vamos ver adiante -, e é pelo corpo que você consegue sair no mundo e se estabelecer na vida.

Vida e mundo são duas instâncias distintas: ao penetrar no mundo e perder totalmente o eco da dimensão da vida, você se perde no mundo, e se perde de si mesmo. O corpo é exatamente o portal que conecta você à vida; Quando está mais puro, naturalmente você focaliza e fundamenta sua energia aqui, o único lugar que existe e, então, você consegue trazer a sua presença.

Entenda presença como a sua consciência presente aqui, que toma e preenche tudo, que passa a ter poder de influenciar tudo, de pessoas a situações. Claro que alguém nesse patamar já tem uma atividade mental bem dominada, porque uma pessoa caótica com esse nível de presença poderia se tornar uma bomba atômica ambulante, dado seu grande poder de colapso.

Escrevi uma mensagem que ilustra isso dizendo o seguinte: *"Você se torna o próprio empecilho da sua vida, quando não está presente nela. Da mesma forma, se torna a cura da sua vida quando se permite estar presente."*

O processo é natural e gradual; ficando mais puro, sua energia começa a se focalizar, e é preciso que ela esteja totalmente focalizada, para que seja possível ancorar essa presença real que você ainda não percebe, não reconhece, mas já está aí. Ainda não está tão tangível porque entre você e ela, há um anteparofosco de conceitos e ideias, que é a mente desenfreada com suas interpretações absurdas,julgando o tempo todo. Esse anteparofosco fica entre você e você mesmo, entre você e a vida, fica entre você e Deus ou a presença, podemos colocar assim.

FUNDAMENTO

O fundamento é algo que já se pode começar a fomentar, a criar essa conexão, reforçar esse senso, e é uma coisa muito simples de se fazer. Há muitas técnicas e aqui vou explicar uma delas, assim como vou também passar uma série de ferramentas que compõem um programa com algumas etapas para você desenvolver no seu dia a dia e começar a trilhar esse processo de meta-humano.

Como posso começar a praticar o fundamento? Como posso iniciar o processo de focalizar minha energia? Esse é o grande drama da maioria que inicia esse fundamento energético, porque ainda não está puro e se perde nas emoções dos outros e do mundo, não consegue ancorar sua presença e, sem presença, não tem alcance. Qualquer individuo que passa por aqui bem ancorado revoluciona. Jesus foi um caso bem típico, estava com seu fundamento muito bem ancorado, muito puro, lidava com tudo e todos, mas em nenhum instante absorvia nada.

A propósito, o processo de ampliação da consciência é movido por menos absorção e mais observação. Procure trabalhar isso no dia a dia, observe mais e absorva menos. Você absorve tudo aquilo que julga, é um ciclo sem fim: só se julga algo quando não se aceita aquilo, e tudo que se julga se absorve.

Passe a observar como estão estas duas instâncias em você, veja se passa mais tempo na função egoica do absorver ou na função do observar.

O exercício que irei passar é bem simples e deve ser feito diariamente. Ao fazer esta prática sistematicamente, sente-se a diferença, percebe-se que, aos poucos,irá começar a se sentir mais puro, e isso se traduz em perceber que foi capaz de passar um dia e chegar em casa sem absorver muita coisa, e isso é ótimo. É preciso sair de casa puro, portanto, leve, cheio de entusiasmo e em paz, e voltar do mesmo jeito.

Cansaço físico é outra coisa, sente-se cansado fisicamente, pois se usou energia física, mas isso não vai alterar seu estado emocional; a sensação de esgotamento que sentimos às vezes é de desgaste emocional, é diferente.

Vamos então à prática.

PRÁTICA – FIXAÇÃO NO PRESENTE

Em primeiro lugar, sente-se confortavelmente e coloque as mãos sobrepostas sobre a região do plexo solar, fechando assim todo o campo, fazendo com que a sua energia circule de forma fechada, sem entrar nem sair nada, é só o seu campo circulando. Os iogues fazem muito isso e cruzam as pernas, porque esse mudráfo mantém na sua própria atmosfera, logo, a sua mente tende se acalmar mais rápido.

Então, mãos sobrepostas sobre o plexo, feche os olhos e respire tranquilamente; se puder, realize respirações abdominais – ao inspirar se expande o abdômen, ao expirar retrai. Num dado momento, traga para sua mente a imagem de todo seu canal espinal, o eixo que percorre o corpo desde apélvis até a cabeça. Esse eixo é um canal muito importante para o nosso fluxo de energia, também chamado de *Kundalini*.

Considere como se tivéssemos dois fluxos de energia passando simultaneamente por este canal: um que vem do espaço em dire-

ção à terra, e outro que vai da terra em direção ao espaço; tendo isso em mente, conecte-se atentamente com o seu canal interior e, por meio do sentir (não do pensar), focalize, tente perceber qual fluxo é mais forte, e equipare os dois. Não se preocupe caso não consiga sentir isso claramente nas primeiras vezes. A prática trará essa percepção.

Sinta como se o fluxo que vem do cosmos passasse pelo topo da cabeça e descesse em direção à terra, e o fluxo que vem da terra e vai em direção ao cosmos estivessem agora equiparados. E quando sentí-los nivelados, vai então visualizar como se, por dentro da espinha, esticasse um cabo que desce, sai pela base da coluna, atravessa a pele e se conecta com o núcleo energético da Terra, no coração da Terra, e você se sente fixado no agora.

Você pode até ativar uma informação internamentalmente. Gere essa informação e oriente o processo, dizendo: *"Estou me fixando no tempo presente".* Ao mesmo tempo, procure não só visualizar, mas também sentir essa focalização, esse fundamento.

Na sequência, abra os olhos e verifique seus sentimentos durante a prática: conseguiu sentir a diferença entre os fluxos? Qual estava mais forte? Pode sentir a conexão do cabo com a Terra, a sensação de fundamento? Quais foram as impressões?

Algumas observações acerca deste exercício:

1. **Ao trabalhar essa prática regularmente, após 30 dias, em média, o subconsciente gradativamente passa a interpretar, modular essa imagem de esticar o cabo por dentro da espinha, penetrando na Terra e se ligando ao núcleo telúrico do planeta, colocando na hierarquia de prioridades centrá-lo no agora; Passa a considerar que futuro e passado não são mais importantes para você. No subconsciente só existe a dimensão do agora, não existem passado e futuro; então, quando você se fundamenta e ativa as informações, fixando tudo no presente, está entrando em harmonia com a dimensão do seu próprio subconsciente - ou com a dimensão quântica.**

2. Toda vez que você se desequilibrar emocionalmente, mentalmente, ou seja, recair-se em uma abstração temporal, numa situação na qual se abstrai no futuro ou no passado, e perceber-se tenso, com medo, agitado, angustiado, magoado, a primeira coisa, a partir de agora, é buscar o seu fundamento. Pare tudo o que estiver fazendo, tranque-se no banheiro ou no carro, e repita o exercício: equiparar os fluxos, visualizar/sentir o cabo pela espinha ao núcleo, sentir o seu fundamento; Desenvolva todo o processo novamente, torne claro, resgate que está se fixando no tempo presente, até você sentir-se fundamentado. Isso vai atrair uma parte, uma porção da sua presença, que já será libertadora.

3. Caso sinta algum incômodo ou mal-estar durante a prática, trata-se de uma resposta instintiva de algo a que você se acostumou e se sentiu ameaçado pela experiência. Habituou-se, por exemplo, a não estar tão presente no aqui e agora que, quando finca seu fundamento, desperta um preconceito inconsciente proveniente de uma parte sua que não quer estar na realidade, e a rejeita, como em uma espécie de mecanismo de defesa. E essa rejeição eclode com sintomas de mal-estar. A prática contínua, afirmando o fundamento, fará estes sintomas desaparecerem.

4. **O que é sentido/visualizado no exercício passa por dentro do canal espinal como se fosse uma substância. Você não precisa, necessariamente, visualizar o cabo; pode imaginar, por exemplo, o canal espinal oco, e um líquido sendo derramado nele, escorrendo por dentro, saindo pela base e solidificando como ouro. Pode também ser um cabo de luz, de fibra óptica... Faça do seu jeito, deixe a sua mente trabalhar na imagem, ela vai saber o que é ideal para você. Cada um vai fazer de um jeito, e todos estão certos; O que importa não é a imagem em si, mas a impressão que ela causa em nível subconsciente – o fundamento.**

É notável, após algum tempo de prática, que as agitações mentais não vão conseguir te arrastar para longe como faziam antes. Você passa a se assemelhar ao bambu verde: flexível, mas centrado, fixado aqui.

Você tem ideia de quantas pessoas fazem isso? Praticamente ninguém, salvo algumas pessoas que estudam, que já têm consciência disso; a grande maioria vive sem fundamento nenhum.

Isso é um estopim para tudo na vida: cura, prosperidade... Tudo; Isso é fundamento: *"Estou me fixando ao presente"* é um comando que você dá, não é necessário acreditar ou tentar se convencer; você está se sensibilizando e tornando esse processo coerente. O fundamento é o ponto de partida para promover o despertar do estado de meta-humano, criando as condições para que a descontinuidade evolutiva aconteça.

O PROGRAMA

Vamos entrar, então, no programa prático para trilhar este caminho do meta-humano. Serão propostos pequenos ajustes a serem incorporados no seu dia a dia, por meio de métodos ou técnicas que não precisem alterar toda a logística da sua vida; São estímulos simples e funcionais que, praticados coma devida constância e comprometimento, poderão promover, paulatinamente, a migração a este novo estado de consciência.

O ponto de mutação para o meta-humano envolve a superação de algo que é sindrômico na humanidade, não por ser natural, já que não é, mas porque se tornou uma síndrome, e o ponto de partida para superar isso é justamente o fundamento, essa retroalimentação, focalização desse plano.

CONEXÃO

A primeira coisa a provocar é a sua conexão. Na verdade, você não a provoca, pois nunca a perdeu, apesar de ter essa impressão; Apenas deixou de reconhecê-la. Mas, para fins didáticos, vamos conceituar dessa forma no momento em que se provoca essa conexão gera-se o ponto de mutação na vida, o divisor de águas a partir do qual, subitamente, acontece a descontinuidade.

Importante ressaltar que não temos controle, não provocamos essa descontinuidade, mas criamos as condições para que ela aconteça. É como *Osho* dizia: *"É uma espécie de acidente fatal, você não sabe quando vai acontecer, de repente acontece e você tem uma vítima fatal".* Nesse caso não é uma vítima física, mas é o "eu" rabugento, psicológico, o ego, que morre nesse processo.

MEDO

Algo decisivo vem agora: é impossível provocar a conexão sem erradicar o medo; estar nisso é estar em desconexão. Antes, vamos entender o que é realmente o medo, e com isso você vai entrar em um novo contexto que vai mudar radicalmente sua percepção e sua forma de enxergar e lidar com ele.

Falar de medo implica falar de estar preso a uma ilusão de separação. O medo, conceitualmente, é isso: um estado ilusório de separação. Ao se sentir, consciente ou inconscientemente, um fragmento isolado do mundo, este estado ilusório irá criar isso que chamamos de medo e provocar conflitos. Portanto, medo e conflito são dois lados de uma mesma moeda, e essa moeda é a ilusão de estar separado. Pode parecer que não para muitos, mas esta ilusão vem dominando a humanidade durante a vida toda.

Para reestruturar isso, vamos seguir a linha de raciocínio: restaurar a conexão é sentir-se sem medo algum. Veja, não estamos falando de medo genético, fisiológico, que é uma reação bioquímica diante de um perigo real, a descarga adrenérgica para dar energia física e poder lutar contra a ameaça ou fugir dela. Isso é medo fisiológico, que existe sempre diante de um perigo real.

O medo psicológico, foco de nosso assunto aqui, é gerado, na maior parte do tempo, para se defender de perigos imaginários e muitos, paradoxalmente, se apegam ao medo como forma de se sentirem seguros. Mas, ao começar a observar, porque ter medo, se não é de algo real?

Na visão do meta-humano, medo é o estado ilusório no qual não se reconhece a conexão. Ao não reconhecê-la, já está se sentindo separado, logo, no medo. E é pavoroso você se sentir isolado, como um fragmento. E nesse exato momento você está neste estado, isso ficou tão comum que você se acostumou.

Para provar que você está dominado por essa ilusão, vamos mostrar as variações do medo, ou quais são as variações em termos de sensações quando estamos num estado em que não reconhecemos a nossa conexão: agitação, preocupação, ansiedade, nervosismo, tensão, pavor, necessidade de controle, apego, angústia, necessidade de se defender, necessidade de estar certo. Perceber um ou alguns destes sintomas, mesmo que seja em grau mais moderado, mostra que você está no medo, ou no estado ilusório do não reconhecimento da própria conexão.

Comecei a me envolver tanto com isso a ponto de perceber que, por exemplo, quando as coisas na minha realidade não funcionavam bem, eu já sabia que havia perdido a conexão; Mesmo não sentindo conscientemente algumas dessas sensações, eu sabia que estava preso de novo no medo. Então, a partir de restaurar o fundamento e de exercícios como os que vou apresentar a seguir, ia me sensibilizando, a coisa ia ficando mais clara e, de repente, esse estado de ilusão se ausentava, reconhecia a minha conexão.

Reconhecer a conexão não é uma coisa racional; É sentir-se integrado e isso repercute no sentimento de ser parte do todo, parte do sistema – não o sistema social, mas desse grande organismo que é

o Universo, e quanto mais se aprende a reconhecer essa unidade, essa conexão, o medo e suas sensações vão cedendo.

Imagine um indivíduo que já não sofre o domínio dessas reações, como pode se resumir seu estado? Conectado, meta-humano, livre.

Há um filme chamado *"Jack Reacher – o Último Tiro" (2012)* no qual, apesar de ter uma proposta tão diferente desse conteúdo, conta com uma passagem, um momento de muita lucidez: os protagonistas estão conversando num prédio,observando em um escritório do prédio à frente as pessoas trabalhando, correndo, fixada nos computadores, as pessoas transitando na rua. Um diz ao outro: *"Está vendo essas pessoas lá embaixo? Percebe que elas estão completamente presas? Presas em dívidas, presas no medo, presas na pressa... Elas não sabem que não têm liberdade, apesar da liberdade estar disponível."* É um momento do filme de uma lucidez fantástica, valeu por aquela cena.

E há também outro filme (cujo nome não me lembro) em que o personagem está fugindo da polícia e chega um momento em que se vê cercado no topo de um prédio, sem saída. Helicópteros, ele desesperado e, de repente, ele tem um *insight*: olha para tudo e se rende, dá uma gargalhada, joga a bolsa na qual levava o dinheiro e ri... Percebi que ali foi o momento em que ele quebrou a identificação, onde nada mais importava. Pode ter exagerado no contexto, mas há a sensação de que ali ele está rindo porque teve um momento genuíno de completa liberdade, rendeu-se em 100% naquele instante.

Entendida a linha de raciocínio de que o medo é exatamente um efeito do não-reconhecimento de sua conexão, e de que se nada for feito para reconhecê-la vou viver no medo, o próximo passo é fornecer subsídios práticos para começar a restaurar essa conexão e o sentimento de integração e de unidade.

HABITAR O CORPO

O ponto de partida para isso é desaprender uma série de coisas para lembrar como voltar a habitar o próprio corpo. É preciso habitar realmente seu corpo e ficar nele. O exercício do fundamento é um começo para se conectar, criar a conexão da sua energia nesse plano e manifestar a sua presença aqui. Agora, trata-se de reconhecer essa conexão, porque a separação começa com a cisão entre você e seu corpo.

Aprender a habitar seu corpo – não apenas o corpo, como será explicado -, estar realmente em seu corpo o leva a se conectar com todo o resto. Para conseguir conexão com o universo, com o divino ou com o que quer que seja, com a natureza à sua volta, é preciso antes fincar raízes profundas e realmente se incorporar, habitar o seu corpo. Quando estiver 100% nele, irá vivenciar o que os japoneses chamam de *satori*, o momento em que sua mente para.

Em boa parte do tempo, oscilamos entre 20 e 30% de efetiva habitação corporal. A criança, até três ou quatro anos, habita integralmente seu corpo, isso é o natural; Nossa cultura, porém, que é castradora e repressiva, nos obriga a sair do corpo, e pagamos um

preço altíssimo por isso – depressões, angústias profundas, medo...

A ideia de habitar o corpo, então, é se ancorar, o "antídoto" é esse. Ancorar-se, mergulhar para dentro de si e permanecer nesse lugar, que é onde se reconhece essa conexão extraordinária. A primeira coisa é essa: finque raízes profundas em seu eu interior.

Quando se fala em habitar o seu corpo, num primeiro momento, é habitar o corpo mesmo, sentir-se nele. Já em um nível mais avançado, é sentir o campo de energia por trás desse corpo, e ao sentir esse campo, se reconhece a conexão. É muito simples, na prática fica fácil de compreender.

Assim, temos:

. Fase 1 - estar dentro do corpo.

. Fase 2 - acessar o "corpo interior.

Esse corpo interior a que me refiro é o campo de vida, de energia, é uma dimensão que você acessa quando sente o seu corpo.

Então, após o ponto de partida desse programa, que é o fundamento, partimos para este segundo ato, que é um processo gradual de sensibilização compreendido nestas duas fases que pode, inclusive, ser disparado também no dia a dia.

PRÁTICA – ANCORAGEM AO CORPO

Para realizar a prática, sente-se confortavelmente, respire tranquilamente e feche os olhos.

Vamos à fase 1: sinta seu corpo. Comece sentindo a cabeça, agora sinta os ombros, sinta os braços, o tronco, passe agora a sentir as pernas, sinta os pés. Faça isso a partir da cabeça, passando pelo tronco e membros e, quando chegar aos pés, expanda a sensação, sinta o corpo todo. Comece pelas partes e depois tente sentir em uníssono.

Entramos agora na fase 2: sinta sua energia. Vamos um pouco mais a fundo. Como você sabe que o seu corpo está aí se não movê-lo? Tente sentir a energia interna do corpo, escolha primeiro uma parte, e depois tente sentir esse campo de energia na íntegra.

Feito isso, pode abrir os olhos.

Então, o primeiro passo é você se localizar: cabeça, ombro, tronco, pés... Estou aqui, esse é meu corpo. No segundo momento, sinta o corpo todo ao mesmo tempo, tente reconhecer isso integralmente. Ao fazer isso, irá notar como se tivesse um campo unificado, e daí vai dedicar e aprofundar sua atenção a esse campo de energia. Quanto mais se sensibilizar, mais forte esse campo ficará na sua percepção. Vai chegar um ponto em que você vai estar andando na rua, vai lembrar do seu corpo e sentir na mesma hora esse campo unificado de energia. Ele é a sua âncora. Você ficará nesse estado,

sentindo seu campo, até sustentar; É um processo no qual você vai resgatando a sensação gradualmente.

O ideal é fazer logo após o seu fundamento, durante cerca de cinco minutos – o importante, mais do que o tempo em si -, é a intensidade da experiência, sensibilizar-se bem. No seu dia a dia, sugiro que escolha três momentos onde possa parar e fazer três respirações profundas para intensificar sua presença onde você estiver. Pare tudo, vai levar menos de um minuto; Respire uma, duas, três vezes. Intensifique sua presença em seu corpo, sinta-se no seu corpo... Depois volte ao que estava fazendo.

Fazendo isso, gerando esses momentos de presença rápidos, torne isso tão natural que começará a haver eclosões de presença quando menos se espera; Tudo parará, sua mente parará, e serão instantes onde não haverá nenhum medo. Você estará totalmente aqui, presente, começando a restaurar a sua conexão, além do senso de ilusão, da separação.

Muitos autores sérios falam sobre esse trabalho, da questão de estar e habitar seu corpo, estar presente e se realizar nele, porque isso provoca uma redução drástica na atividade mental e, quando você começa a provocar esses momentos de presença, deliberados ou não, está provocando uma descontinuidade no pensamento, e é dessas sucessivas descontinuidades, a partir da eclosão cada vez mais constante da sua presença, que você então começará a excitar esse acidente fatal que é a descontinuidade existencial, e sairá do estado humano para entrar no meta-humano.

SALTOS QUÂNTICOS

O processo efetivamente começa quando vocêpassa a provocar regularmente a descontinuidade no pensamento, saltos quânticos na mente, e essas descontinuidades começarem a gerar *insights*, percepções maiores e mais profundas de coisas que você não tinha

parado para pensar. E isso vai se tornar exponencial, cada *insigh t*se-rá mais profundo e mais amplo do que o anterior. Imagine que, devido à exponencialidade do processo, chegará-se ao ponto em que se quebrará a linearidade e, então, haverá o salto para uma nova condição de ser e estar na realidade. Esta é exatamente a experiência da autorrealização: aquele instante no qual você deixa de errar o sentido, acerta o alvo, sai do pecado.

Recapitulando, o programa consiste nessas manobras simples, começando pelo fundamento. Sente-se, então, o corpo e vai mais fundo para sentir o corpo interior, que é o campo de energia. *Eckhart Tolle* chama esse campo de corpo interior, e estou aqui usando a terminologia que ele usa em seus livros.

E é como um dimmer (regulador, modulador de intensidade): quando começa a sentir esse campo de vida, que é o corpo interior, você acelera, eleva a sua frequência vibracional, e quanto mais elevada ela estiver, maior a dissipação de negatividade; Como você já não está mais negando a realidade, os fluxos são liberados e sua vida começa a ter outra velocidade.

AÇÃO PURA

Para culminar, trago uma referência muito importante: tornando cada ação A ação - é o que o Arqueiro Zen faz, quando atira a flecha, torna-se seu próprio alvo.

Explico isso a partir de outra referência: o meta-humano é o Carma Iogue; Carma Ioga é uma variação, um estilo do Ioga, é o Ioga da ação, é o caminho da ação santificada, da ação pura, do momento em que cada ação não é mais um meio para se atingir um fim, mas ela própria um fim. É o Arqueiro Zen transformando-se no próprio alvo.

Vou escolher algum momento do meu dia e me fundir com o ato. Ao tomar água, vou estar inteiro nessa água e esse ato vai ser plástico e o farei com total consciência; Nesse momento, a ação se tornou um fim. Nesse momento, o ato de tomar água tornou-se uma prática espiritual, porque quando a ação é ela própria um fim ela me leva para mim mesmo. Então, não existe mais alguém tomando água, só existe o tomar água, o sujeito se fundiu com a ação.

Isso é o caminho da ação santificada, tornar cada ação santa, pura em tudo, fazer sem a preocupação em atingir algum resultado, não interessa o resultado, mas sim estar inteiro no movimento da ação, seja dirigir o carro, tomar banho ou ir ao cinema, não importa. É como no filme *"Poder Além da Vida"(2006);* Dan era ginasta e Sócrates diz a ele: *"Essa é a nossa diferença, você pratica ginástica olímpica e eu pratico tudo".* Para mim, cada ação é uma oportunidade de estar inteiro.

Por exemplo, no meu caso, dar aula é uma experiência muito profunda, porque é um momento no qual eu realmente me fundo com o ato, é como se eu desaparecesse, fico muito inteiro fazendo isso e é natural, por ser uma coisa que gosto de fazer. A cabeça para totalmente e me sinto inteiro, tomado por um processo de renovação

muito grande, que acontece comigo e com qualquer pessoa que esteja inteira ao fazer uma ação.

E quando você está inteiro e domina a arte de estar inteiro em uma certa atividade, torna-se mestre ou genial naquilo. Vemos isso acontecer com esportistas, músicos, dançarinos que são extraordinários quando estão no processo do Carma Ioga. Um cantor, neste processo, vai cantando, e o cantar para ele não é mais vulgar, é espiritual, porque aquilo se tornou prática espiritual; ele fica tão inteiro que se funde, e só existe o cantar.

Com o *Tiger Woods*, jogador de golfe, é a mesma coisa; ao dar a tacada,não tem mais ninguém fazendo isso, é só o *swing* do golfe, ele está totalmente fundido e se tornou mestre naquilo, a ponto de fazer coisas até ditas impossíveis, como dar uma tacada para longe e a bola cair direto no buraco.

CONCLUINDO

Em suma, o meta-humano é aquele que atingiu um estado no qual é mestre de si mesmo, já que habita seu próprio corpo, tem um fundamento e cada ação praticada é A ação, porque é uma ação pura, não importa o resultado mas, sim, a ação por si só. O resultado flui mas ele está inteiro, fluindo com isso. Os jogadores de basquete chamam esse estado de "entrar em zona", é o termo que dão para o estado no qual se tornam geniais.

Chego ao final desta obra, deste conteúdo que quero entregar a você, fornecendo esse programa básico, simples, mas muito profundo. Ao combinar esses exercícios de forma dinâmica, com total consciência, aos poucos, comece a brincar, por exemplo, quando está dirigindo o carro, e perceba: *"Puxa, estou no meu corpo!..."*, e passe a marcha... Esteja inteiro ali para escolher praticar essa ação de forma santa, plena. Veja o que acontece, note qual tipo de fluxo vai se abrir na sua vida quando você começar a integrar essas práticas de uma forma dinâmica, quando elas fizerem parte do seu dia a dia, quando forem naturais; A qualidade de ser e estar que você logo vai atingir.

Isso vai impactar a sua vida, vai impactar você, porque você vai começar a restaurar a sua conexão. O medo vai ceder, todas aquelas variações vão deixar de acontecer e sua vida vai ganhar uma nova dimensão, pois estando aqui e agora, sem medo, reconhecendo a conexão com tudo, inclusive consigo, a vida responderá com novos fluxos. A vida se abrirá inteira.

Um ótimo momento para praticar a presença é durante as refeições. Sente-se, contemple aquele alimento, aquele momento... É incrível, você vai notar que o pouco que come o satisfaz, porque você realmente está ali, então não haverá mais a necessidade de continuar comendo, você realmente terá capturado a experiência de comer. A informação veio, e você comeu com tanta intensidade, com tal presença, que aquele prato o satisfez.

As pessoas comem, mas não estão ali pra comer, estão pensando em muitas coisas, e comem, comem e não se satisfazem, gerando uma compulsão, entre as muitas compulsões que surgem por esse mesmo caminho, até chegar o momento no qual você vai se entregar àquela experiência fantástica e perceber que está tão presente, tão sensibilizado, que vai reconhecer ter integrado as dimensões vertical e horizontal e se tornado um meta-humano. Você se pegará chegando ao êxtase espontaneamente ao respirar, ao tomar água; Esse estado de "assombro" no qual o desperto vive, o ser mediano não entende, porque ele é capaz de extrair plenitude de qualquer experiência: tomar água, respirar, abrir os olhos ao acordar... Ele está intensamente sensibilizado de novo porque formou essa sensibili-dade, está tendo a mesma experiência de plenitude que você teve um dia quando era criança, brincando com sua bonequinha ou com seu carrinho.

E agora, como nos tornamos complexos, quantas coisas estamos impondo como necessidades e, no fim das contas,a única coisa que queremos realmente é voltar a sentir aquela intensidade, sensibilidade e plenitude que a criança sente,que o desperto tem e que o mundo te roubou. Esse é o drama das pessoas que conquistam tudo exceto a si próprias. É triste ter tudo e não se ter.

Consegue notar que o mergulho aqui é de retorno ao simples? Olhe para a sua vida agora, quanta coisa você está se impondo pra tentar tangenciar, tocar um pouco aquela coisa que você tinha sem ter nada quando era criança... Esse é o paradoxo, tínhamos tudo sem ter nada.

É aí que o despertar chega. Você se tem quando quebra o medo, a separação. E não estou exagerando quando digo que você vai ter essa experiência de acordar e,ao tomar um copo de água ou mesmo andar, sentindo o vento bater na sua pele, experimentar um êxtase, sentir que parece, de fato,que você é a felicidade...E a felicidade é isso, é estar aqui inteiro para o seu próprio corpo, para capturar e decodificar a realidade à sua volta, seja o aroma que sente, a água que bebe ou o ar que inspira e expira.

Assim são os verdadeiros reis e rainhas. Em algumas tradições,isso se chama estado glorioso, porque você vive em glória, plenitude e parece até engraçado quando repara em alguém que não se tem,na loucura do mundo tentando ter as coisas. Quanto menos alguém se tem, mais vai se sentir compelido a querer ter tudo -outro paradoxo. Quanto mais alguém se tem, mais solto e mais vivo fica; solta gradativamente e a vida vai trazendo tudo. Não há mais apego nem medo de nada, então a abundância vem e você entra nesse fluxo virtuoso, extraordinário.

Depois do que foi colocado e trabalhado neste livro, acredito que tenha sido possível capturar o princípio, a essência da coisa; Estou seguro de que aqui se encontram todas as informações e ferramentas para guiá-lo e estar junto com você em todos os momentos da sua caminhada rumo ao meta-humano.

Agradeço pela sua companhia e desejo que você possa mergulhar cada vez mais em si mesmo!

AGRADECIMENTOS

Dedico este livro às consciências extrafísicas, mentores e amparadores que sustentam este trabalho. Um livro nunca é escrito à duas mãos e, sim, por várias mentes que se entrelaçam e juntas fazem nascer um corpo objetivo de informações e conhecimentos. No caso deste material o foco é tornar as mentes dos leitores que entrarão em contato com este livro, mais resplandecentes e lúcidas para uma vida plena.

Dedico também às pessoas que participam e participaram de forma direta ou não na produção deste livro aos meus parceiros de trabalho Flávio Ferreira, Ivo Fio, Ricardo Ribeiro, Káren, a Juliana, minha companheira e parceira que me apoia e me incentiva e também aos meus alunos e clientes que sempre me motivaram nesta jornada de professor e explorador da consciência.

Abs.

Horácio Frazão

HORÁCIO FRAZÃO

PESQUISADOR E ATIVISTA QUÂNTICO

Horácio Frazão, laboratório vivo, pesquisador, ativista quântico, Holografic Healer, palestrante e professor. Criador do Sistema de Cura Holográfica, possui formação em Cinesiologia Aplicada e Biologia.

Estudioso e pesquisador da consciência humana e existencialismo, conviveu em tempo integral por 4 anos com monges da Índia, África, Europa, EUA e Filipinas com os quais estudou e vivenciou processos e métodos de desenvolvimento da consciência e de uma nova percepção por meio de técnicas de meditação e controle da energia vital.

Conheça mais sobre o trabalho do professor Horácio Frazão em **www.metaconsciencia.com.br**

Clique e acesse o site

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

(Câmara Brasileira do Livro)

Frazão, Horácio

O meta-humano – O caminho para o novo estado de consciência / Horácio Frazão - SP : 2017.

1. Física quântica 2. Consciência 3. Teoria quântica
4. Metafísica I. Título

ISBN 978-85-94293-01-5

17 – 07426 CDD-539

Índices para catálogo sistemático:

1. Física quântica : 539